

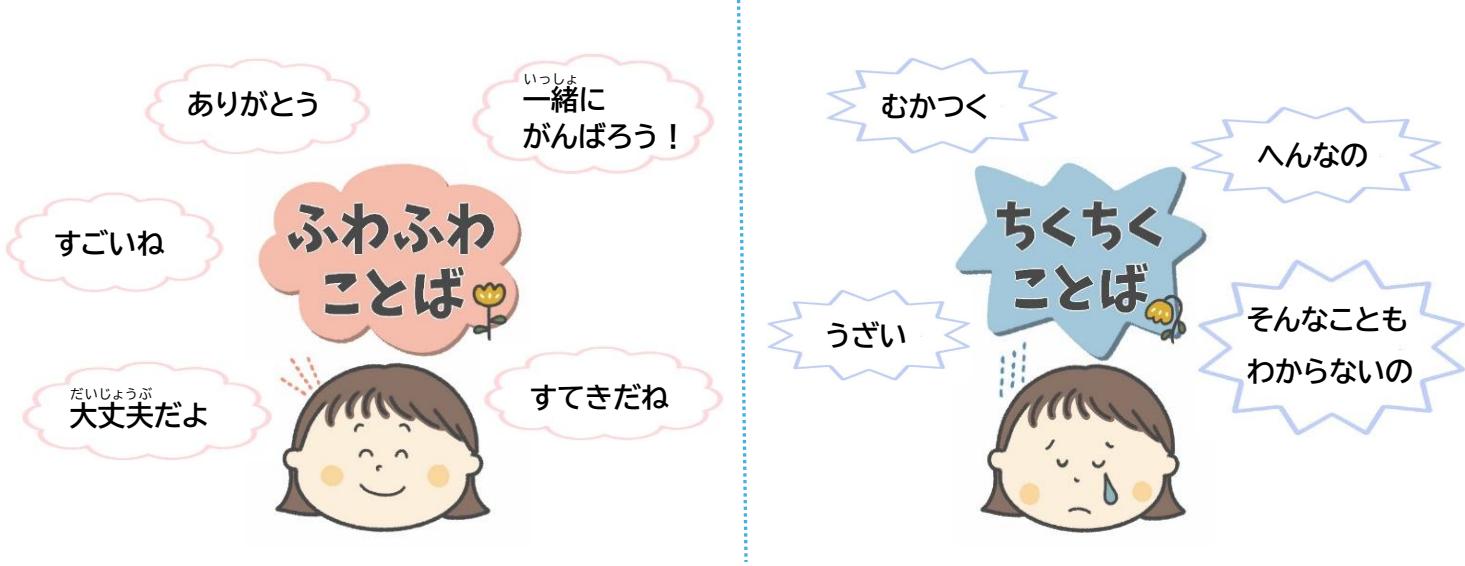
まけんたより 2月

令和8年2月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室

言葉には、言われるうれしくなったり心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほど、自分もまわりのみんなも笑顔になれ言葉です。

自分が言われて嫌な言葉は使わず、「もし自分が言われたらどんな気持ちになるだろう」と考えて、ふだんからたくさん、「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。



ほか 他にはどんな言葉があるかな? 早速今日から「ふわふわ言葉」を使ってみよう!



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。

そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



かんそうちゅういほう
乾燥注意図

かんそう
乾燥にとまなう健康課題

けんこうかいだい
健康に注意

かんせんじょう
感染症にかかりやすくなる

はだ
肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

せいでんき
バチッと、静電気に注意

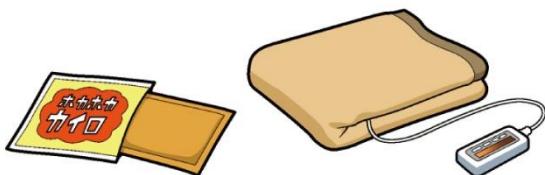


だんぼう
暖房をつけるときは適切な温度 (20 ~ 22°C) で、湿度対策も心がけましょう

ていおん 低温やけどに気をつけよう

ていおん
低温やけどとは、体温よりも少し高い温度 (40 ~ 50°C) の暖房器具などに長時間ふれ
つづ
続けることによって起こるやけどです。見た目には赤く腫れてヒリヒリする程度であっても、
ひ
皮ふの奥深くまでダメージを受けていることがあります。注意が必要です。

【低温やけどを起こしやすいもの】
・使い捨てカイロ ・電気毛布
・ホットカーペット ・湯たんぽ



かふんしょう そろそろ花粉症の季節です

まだ寒いですが、そろそろ花粉が飛び始める季節です。何だか鼻がムズムズする、
め
目がかゆいと感じたら、花粉症かもしれません。早めに花粉症対策をしましょう。

花粉症対策

顔を洗う

うがい

部屋に入ると花粉をはらう

ぼうし・メガネ
マスク

花粉がつきにくい
ツルツルした上着をまる

規則正しい
生活