

# ほけんだより2月



令和8年2月13日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

2月は「立春」といい、暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きインフルエンザなど感染症が流行する恐れもあります。部屋の窓を開けて空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらい時期ですが、引き続き感染症予防を心がけていきましょう！寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

たい おん あ げん き かつ どう

## 体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ行きたくない」「運動したくない」と思う人もいるでしょう。

そんな時は、体温をあげる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝ごはんをしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

○朝ごはんを食べる



○体を動かす



○重ね着で体温を逃がさない（冷えを予防する）



○温かい飲み物を飲む（体の中から温まる）



### ストレス対策に3つの「R」



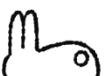
・REST（やすむ）



・RECREATION（きはらし）



・RELAX（きんちょうをほぐす）



# ～2月5日（木）に学校保健委員会がありました～

保護者代表の方、学校医・学校歯科医の先生方、学校薬剤師の先生、本校教職員が出席し、子どもたちの健康と安全について、報告や話し合いをしました。学校医の先生方との質疑応答の内容について、一部ですがお伝えをしますので、参考にしていただけたらと思います。

## ★アトピーのかゆみについて

- 一旦、かき傷ができると習慣的に搔いて治りにくくなるので、かかりつけ医に塗り薬や飲み薬などの相談を。



## ★足の指のゆがみが気になっているのですが・・

- まずは、受診をして相談してみる。隣の足指とともに、テープ固定をして、意識付けをしてみる。

## ★点鼻タイプのインフルエンザワクチンについて

- 点鼻のワクチン（弱毒化生ワクチン）も、薬が体に入れば効果があると言われている。
- 生ワクチンは、病原体の毒性を弱め、病気を起こす力はほとんどないものだが、副反応で発熱することもある。生ワクチンのため、本当に罹った時とワクチンの影響なのか区別がつきにくい。

## ★インフルエンザにかかったのですが、薬の服用が難しくて・・

- 身体的な基礎疾患がなければ、熱をしっかり下げる水分が摂れていれば、対症療法でもかまわない。



## ★花粉症の薬について

- 市販の薬は、処方薬に比べて少し弱めの効果であるが、早めに飲むようにするとよい。

## ★足の冷えは、筋肉量と関係があるのでしょうか・・

- 麻痺の重たい側が、血行が悪く手足が冷たいことがある。マッサージや他動的に動かしてもよい場合には、動かすこともよい。温めてあげる時には、低温やけどに注意してほしい。

### 学校医・学校薬剤師の先生から

#### 花田先生（小児科）

感染症が流行っているので、手洗いをしっかり行ってほしい。ダニが媒介する病気が岡山市内でも報告されているので、山に入る際などは、虫よけを行うなどして気をつけてほしい。

#### 沼本先生（歯科）

最近の歯科のトピックで、「口腔機能発達不全症」という病気が言われている。口を閉じる力や滑舌、咀嚼や嚥下などで、お困りのことがあれば、かかりつけ医に相談されるとよい。

#### 手島先生（耳鼻科）

現在、インフルエンザB型が流行している状況である。A型に罹った人が、B型にも罹っているケースも多いので、気をつけほしい。

#### 杉原先生（眼科）

1月末から、目の痒みで受診するケースがあり、アレルギー以外に黄砂の影響もあったようだ。目が乾燥すると角膜の上皮を傷つけるので、なるべく目の乾燥を防ぐとよい。乾燥を防ぐ目薬もあるので、早めに使用して重症化を防ぐとよい。

#### 横山先生（精神科）

年度が替わる時で、変化を感じて調子を崩す子もいる。新年度初めや休み明けは、ペースを戻すのに時間がかかることがあるので、課題を進めるペースを緩やかにするとか、ゆっくり家で過ごすこともよい。

#### 西宮先生（薬剤師）

調剤の待ち時間が長い時や重い薬剤がある場合などには、お薬を家まで届けることができる薬局もある。ちょっとしたことでも、気軽に相談してほしい。