

# 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ます。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。

## 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」と思う人もいます。

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る。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 (休む)

• RECREATION (気晴らし)

• RELAX (緊張をほぐす)



## ～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掻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、意識付けを試みる。

### ★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付きにくい。

### ★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、熱をしっかり下げて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。

#### 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、気をつけてほしい。

#### 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もあるので、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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。