

# ほけんだより



2月号  
千葉大学教育学部  
附属特別支援学校

年末に感染拡大が心配されていた新型コロナウイルス感染症は、千葉県でも感染者数が減少してきているようです。しかしインフルエンザは12/19～12/25の間の患者数で、千葉県でも流行開始となりました。令和2年度、3年度は流行がなかったため、3シーズンぶりとなります。本校ではどちらも校内からの感染は見られていませんが、発生はありますので、感染予防に努めてまいります。どちらにも診断がつかない風邪も流行する時期です。風邪症状が見られる際は、まずはお休みして感染を広げないようお願いいたします。2月は、生活習慣病予防月間であることから保健目標になっていますが、現在の状況を受けて1月から引き続き感染症予防も目標にしていきます。

## 2がつの ほけんもくひょう せいかつしゅうかんびょう を よぼうしよう

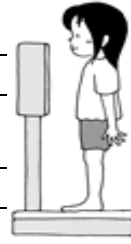
1月のほけんもくひょうでお知らせした「かんせんしょう」はうつるびょうき。うつらないほうほうなど ほけんだよりでもお知らせしましたね。2月の「せいかつしゅうかんびょう」はうつらないびょうきのなかまで、まいにちのせいかつのつみかさねなどでおこるびょうきです

せいかつしゅうかんびょうをよぼうしましょう。

<p>はやね・はやおき</p>	<p>バランスよいしょくじ</p>	<p>うんどう・おてつだい</p>
<p>よくかむ</p> <p>30かい</p>	<p>はみがき</p> <p>(むしばやししゅうびょうもせいかつしゅうかんびょうです)</p>	<p>おかしはたべすぎない (あまいもの、しょっぱいもの、あぶらのおおいものにちゅうい)</p>
<p>すいぶんほきゅうは おみずで (あまいのみものにちゅうい)</p>	<p>ちょうみりょうをかけすぎない (こいあじつけにちゅうい)</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホは じかんをまもる (よる、ねるまえは、やらない)</p>
<p>せいかつリズム (できるだけ、おなじじかんにおきる・たべる・ねる)</p>	<p>1ねんに1かい けんこうしんだんをうける</p>	<p>ストレスをためない</p>

## 2月の保健行事

日時	対象	内容
7日(火) 午前	高等部	体重測定
8日(水) 午前	中学部	体重測定
10日(金) 午前	小等部	体重測定
2日(木) 10:30~16:30 16日(木) 9:30~13:30	SC滝村先生来校	SC(スクールカウンセラー)の先生に相談したい、話を聞いてもらいたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。カウンセリングの時間は児童生徒が30分。保護者が45分が目安になります。気軽に声をかけてください!
2日(木) 9:30~16:30	SSW山田先生来校	お子さん・保護者の方の学校生活や家庭生活について一緒に考えてもらいたい時などご利用ください。担任や養護教諭までお知らせください。



### 2月は生活習慣病予防月間です

ふだんの生活で続けている習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といいます。以前は成人病といわれ、大人がかかる病気だと考えられていましたが、近年は、食生活の変化、外遊びの減少、就寝時刻が遅くなったことなどにより、小学生以下のこどもでも、生活習慣病になる人が増えてきました。自覚症状がないまま進行し、気づいてからの治療はとても困難です。長年の生活習慣を大人になってから変えることも、大変です。こどものときに身につけた生活習慣が、生涯にわたる健康の土台となります。将来の健康を育てていきましょう。代表的な疾病に肥満症・脂質異常症・高血圧・Ⅱ型糖尿病・一部のがんなどがあります。

### インフルエンザの出席停止の書類について

12月号でもお知らせしましたが、インフルエンザについては、今までは「登校許可証明書」の代わりに「療養報告書」を提出することも可としておりましたが、本年度は「インフルエンザにおける療養報告書」をご家庭で記入していただく形になります。「インフルエンザにおける療養報告書」は入学説明会や前年度最終日に配付した「令和4年度保健関係書類」の封筒の中にあります。HPからダウンロードすることも可能です。「インフルエンザにおける療養報告書」に受診が分かる調剤報酬明細書の写しなどをつけて登校をお願いいたします。(ない場合は薬の説明書などでも大丈夫です)

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

怒られたらどうしよう…

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



こころの鬼を追い払おう