

# ほけんだより



令和8年1月30日  
東京都立矢口特別支援学校長  
阿出川 千賀子



## 2月の保健目標 風邪に負けない身体をつくろう

2月の保健目標は、1月に引き続き、『風邪に負けない身体をつくろう』です。冬休みから1か月が経ちますが、まだ身体がだるかったり、頭がぼんやりしたりしてしまうときは、「歩く」ことで解消できます。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツだそうです。寒さに負けず、外に出てみましょう。



2月3日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続く、感染症が流行する恐れがあります。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったり等がつらいときですが、引き続き、感染症予防を心掛けてください。また、下着や暖かい靴下等で防寒対策をして、自分の身体を守りましょう。そして、体調がすぐれないときには無理せず休養してください。

換気って  
どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも  
5分くらいは窓を開けて  
きれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、  
バランスの良い食事など  
規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる可能性があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭で  
できるケア

保湿剤を  
こまめに塗布する  
舐め取られないように、  
寝る前や寝ている間に  
塗るのがおすすめです。

刺激のある  
食べ物は避けて  
柑橘類や塩分が多いもの  
は刺激になり、炎症が悪  
化する恐れがあります。

水分補給をする  
水分不足が乾燥を招きます。  
こまめに水分を摂らせるよう  
にしましょう。



# 2月20日はアレルギーの日です

2月20日は、アレルギーの日です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこり等に対して、体の免疫が働き過ぎて引き起こされるものです。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー等があります。鼻水やくしゃみが止まらない等、気になることがあった場合は、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、かかりつけ医に相談しましょう。



## 口腔アレルギー症候群と花粉症

**果** 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

## 花粉症シーズン！？

東京都保健医療局によりますと、令和8年1月から今シーズンのスギ・ヒノキ花粉の観測を開始したそうです。また、大田区内では少ないですが、スギ花粉が飛散しているようです。花粉に敏感な人は対策を行いましょう。(1月20日現在)

### それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



## 2月の保健行事

2日 (月)	体重測定	中学部	1・3年生
3日 (火)	体重測定	中学部	2年生
4日 (水)	体重測定	小学部	4～6年生
5日 (木)	体重測定	小学部	1～3年生
16日 (月)	健康相談	希望者	(※)
24日 (火)	がん教育講演会	中学部	1年生
25日 (水)	リハビリ相談	該当者	②



※本校、学校医 (精神科) による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。