

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。ですがまだまだ寒い日が続きます。こまめにうがいや手洗いをし、防寒対策をして体調管理に努めましょう。

手のスキンケア

保健室には冬になると手のあかぎれや、爪の周りのさかむけで出血する生徒がよく訪れます。さかむけが出来たら無理やり引っ張らず、はさみで根元ぎりぎりを丁寧にカットしましょう。また、濡れた手は自然乾燥せずきちんとふき取り、保湿を心がけましょう。

保湿剤の選び方

- ①尿素入り …… 尿素には角質を溶解させる働きと保湿効果があります。手のひらや足の裏、肘や膝などの肌が角質化して固くなっている場所に効果的です。
- ②ビタミン入り …… ビタミンEには血行を促進させる効果があります。ひび・あかぎれ・指先が冷えている・しもやけやかゆみがある時に使うと効果的です。
- ③ワセリン・スクワラン・セラミド …… いずれも保湿成分なので、かさつきが気になる時や予防用に適します。



花粉症

2月から4月はスギやヒノキの花粉が飛びアレルギーを引き起こす時期です。花粉にさらされた量が多いほど花粉症の発生率は高くなるといわれています。マスクや、メガネなどで工夫をして乗り切りましょう。

～クイズ～ 答えは裏

スギ花粉症の原因となる
花粉が多く飛ぶのは次のうちどれ？

- ①晴れて風がない日
- ②晴れて風が強い日
- ③雨で風が強い日

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

感染症に罹患したときの出席停止について

新型コロナウイルスや、インフルエンザ等の感染症にかかった生徒は、本校ホームページより「学校感染症による出席停止証明書」をプリントアウトして、担当医より本校証明書に記入を受け登校時に担任へ提出してください。

また、プリントアウトできない場合は、治癒後の登校初日に学校で「証明書」を受け取り、担当医に記入してもらい担任まで提出してください。「証明書」の提出がない場合は、出席停止が認められません。

【1・2年生の皆さん】

2月は学年末テストや検定試験があります。「良質な睡眠」を心がけ、常にベストな体調で試験に挑みましょう。



答え ②晴れて風がある日

晴れた日は、雨の日に比べて空気が乾燥しているため、花粉は地面に落ちず空気中に漂います。
また、風が強いと、多くの花粉が遠くまで飛んで広がります。