

# ほけんだより 2月

2025. 2. 3

石川県立錦城特別支援学校  
保健室

2月4日は「立春」といい、暦の上では春の始まりとなります。まだまだ寒い日は続きそうですが、石川県内では1月7日にインフルエンザ警報が発令されました。この先もインフルエンザだけではなく、新型コロナや感染性胃腸炎などにも注意が必要です。

規則正しい生活と感染予防を心がけ、2月も元気に過ごしましょう。



## 心の健康について考えよう！

みなさんは、“心の健康”について考えたことはありますか？「なんだか元気が出ない…」。そんなときには、自分の心の様子や体の調子を振り返ってみてください。

### 心の元気がないときの症状は？

- 食欲がない
- 眠りが浅い、眠れない
- やる気が出ない
- 体がだるいなど

### 心の元気がないときの原因は？

- 心配や不安なことがある
- 友達とケンカした
- 思うようにいかないことがあるなど

### 自分で自分の心を元気にする方法は？

- 心配や不安なことを誰かに話す



(おうちの人でも、学校の先生でも、話しやすいと思える人でOK!)

- 自分が「楽しい!」「好き!」と思えることをする
- お風呂にゆっくり入る
- 体を動かして汗をかく
- のんびり、ゆっくり過ごす時間を持つ



### ここらやからだの調子はどうですか？



能登半島地震から1年

怖いことや辛いこと、自分ではどうにもできないことがあると、ここらやからだの調子がいつも違ってくるのは自然なことです。だいたいしばらくすると、自然にもとに戻ります。ここらやからだにおこる変化は一人ひとり違います。つらい状態が長く続いている場合や、不安なことがある場合は、保健室でも話を聞くことができますので、相談に来てくださいね。

## 学校保健委員会が行われました

1月9日(木)に、今年度の学校保健委員会が開催されました。学校三師(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)の先生方や育友会代表の方に参加していただき、本校の保健に関する報告や質疑応答を行いました。その中で、学校三師の先生方からいただいた助言等の一部を紹介します。

テーマは「災害時に避難所で健康を維持するための知識や備えについて」です。

(※)<https://www.mhlw.go.jp/content/10600000/000351721.pdf>



学校医(内科)  
正来先生

厚生労働省から出ているリーフレット(※)を参考にしてください。避難所は食中毒と感染症(インフルエンザや新型コロナ等)の発生が危険です。手洗い、うがい、歯磨きは重要ですし、マスクを着用することも予防になります。また、エコノミークラス症候群の発症を予防するために足や体の運動をするとよいです。基礎疾患のある人は災害セットに薬を常備しておくとよいと思います。

能登半島地震では、日本コンタクトレンズ協会から、使い捨てコンタクトレンズとコンタクトレンズ洗浄液、老眼鏡355本、近視用眼鏡250本が寄付されました。

災害時に目が見えることは大変重要です。見えないと危険を回避することが困難になります。災害セットにコンタクトレンズや眼鏡を準備しておくとよいと思います。



学校医(眼科)  
高澤先生



学校医(耳鼻科)  
竹下先生

内科の正来先生と同様、感染症がメインの問題になってくると思います。インフルエンザや新型コロナなどの感染症予防と対処が大切になってきます。高齢者や難聴のあるお子さんは日頃からの補聴器の管理も必要です。

能登半島地震では、各避難施設に歯科医と歯科衛生士が出向きました。水不足と物品不足により本来すべきである口腔ケアが出来ていない状況でした。マウスウォッシュ、口腔用ウェットティッシュ、キシリトールガム等を持っていき使用してもらいました。マウスウォッシュは殺菌・抗炎症作用等の成分が配合されており、むし歯や歯周病予防等の効果も期待できるため、災害時の持ち物に最適です。



学校歯科医  
笠間先生



学校薬剤師  
宮河先生

慢性疾患のある人は自分の疾患や体について知っておくことが大切です。被災地の避難所には全国から医師が集うため、何の薬を飲んでいるかわかるよう、必ずお薬手帳を持って行ってください。1,2日分の薬を用意しておくとよいと思います。今後マイナンバーカードにお薬手帳と同様の情報が入るといわれているので、マイナンバーカードの準備もお願いします。