

ほけんだより



令和7年2月
石川県立ろう学校
保健室

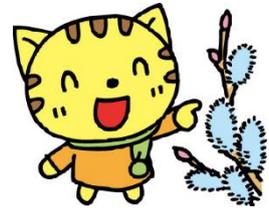
2月3日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエザなどの感染症には注意が必要です。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をするなど、自分の体をいたわりましょう。特に3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！春の「風邪」には十分注意です。



まずは2日に豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。



2月の保健行事



2月4日(火) 午前
2月5日(水) 午前
2月7日(金) 午前

(幼) 体重測定
(小1年~3年) 体重測定
(小4年~6年) 体重測定

2025年が明けて1か月が経ちましたね。

今年は巳年(へび年)です。巳年だから仕方のないことですがテレビをつけるとへびの画像がよく出てくるので、出てきたらすぐに消してしまいます。そうなんです…私はへびを見るのが怖いのです。

しかし！2025年は巳年の中でも60年周期で訪れる乙巳という年なのです！！

乙巳は“努力を重ね、物事を安定させていくという縁起の良い干支”でこれまでの取組の成果が実る1年と言われています。

乙巳の年は西暦年を60で割って45余る年になります。

例えば645年…1905年、1965年、2025年がこれに該当します。

へびは脱皮しますが、脱皮するたびに成長して強くなっていくことが

例えられているのですね。

次に乙巳が訪れるのは2085年です。みなさんは何歳になっていますか？

ちょっと計算してみましょう。

みなさんが“大きく”とまではいなくても今より少しでも成長出来た！と思える1年になりますように…。

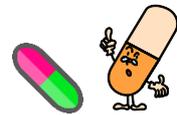


2月6日は「海苔の日」 なぜ海苔の日？



大宝律令(701年2月6日)に租税として初めて海苔が登場したそうですが、一般の人たちが食べられるようになったのは江戸時代からです。栄養豊富な食べ物です。

しょうがくぶ ねんせい たいしやう やくぶつらんやうぼううしきやうしつ かいさい
小学部5. 6年生を対象に薬物乱用防止教室が開催されました



がつ にち もく じかんめ がっこうやくざいし
 1月30日(木)の5時間目に学校薬剤師
 の外尾先生を講師にお招きして、薬につい
 て正しい知識を持ってもらうことを目的に開
 催されました。薬の服用の仕方や種類、病院
 でもらう薬と薬局で購入する薬の違いなど
 手話をまじえながら話されました。参加した
 児童からは“薬は決められた時間に決まっ
 た量を飲むことが大切だ、飲み忘れても2
 回分まとめて飲むことはよくないことが分
 かった”などの感想が聞かれました。



かんせんしやう ちゆうい
まだまだ感染症に注意！

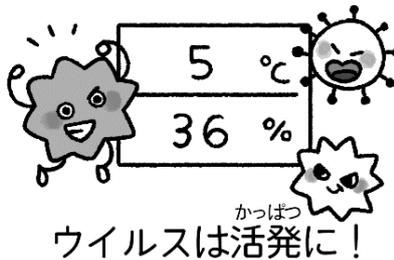


いしかわけんかんせんしやうじやうほう がつはつ かげんざい けいほう しんがた
 石川県感染症情報センターによると、1月20日現在でインフルエンザ警報、そして新型コロナ
 ナウイルス感染症や感染性胃腸炎、溶連菌感染症などの報告者数が増加しています。
 インフルエンザウイルスの検出状況をみると全国的にA(H1N1)亜型が全体の94%を占め、
 ついでA(H3N2)亜型が5%、B型(ビクトリア系統)が1%となっています。
 はつねつ か ぜしやうじやう たいちやうふりやうじ どうこう しゅつきん がいしゅつ ひか むり せいやう
 発熱や風邪症状など体調不良時は登校や出勤、外出を控え、無理せず静養しましょう。

- きほんてきかんせんしやうたいさく ひ つつ ゆうこう
 基本的感染症対策は、引き続き有効とされています。
- 一定の場面でのマスク着用 ※咳症状がある時は周りの人への配慮が大切です
 - 手洗いで手指衛生
 - 換気



とく
 特にインフルエンザは・・・



しつど たいせつ
 湿度コントロールが大切！



やぶね からだ あたた
湯船につかって体を温めよう

へや あたた そと さむい。そのようなきおんさ はじりつしんけい みだ はじりつしんけい
 部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバラ
 ンスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良
 くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くな
 る上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船
 につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましよう。

