

1月にはたくさん雪が降った日もありました。ここ瀬領は、とくに雪が多く学校に来るまでは大変ですが、雪遊びや寒さを肌で感じられ、児童生徒の素敵な思い出の一つになったのではないのでしょうか。寒い冬をこえると、あたたかな春を迎えます。寒さを乗り切る丈夫な「からだ」と「こころ」で、元気に登校し、卒業生は残り僅かの仲間との大切な時間を楽しみましょう。

2月の保健目標 健康なこころを持とう！



学校保健委員会

1月25日（木）に学校保健委員会がありました。児童生徒の保健活動の様子や健康診断結果、学校環境衛生検査の結果などを報告しました。また、上出学校医による「特別支援学校と気象病」という講演も行われました。以下に講演の内容を簡単にまとめました。



気象病または天気疲労とは・・・気象の変化によって起こる身体の不調

原因

- 自律神経の乱れ
→障害のある人（子）は、自律神経の調節が脆弱で症状が出やすい。
- 人間の体にかかる圧力は15トン。低気圧によって圧力が弱まったり、高気圧によって圧力が強まったりする。低気圧に順応しようと自律神経が調節する。

予防

- 規則正しい生活 ・睡眠 ・有酸素運動

治療

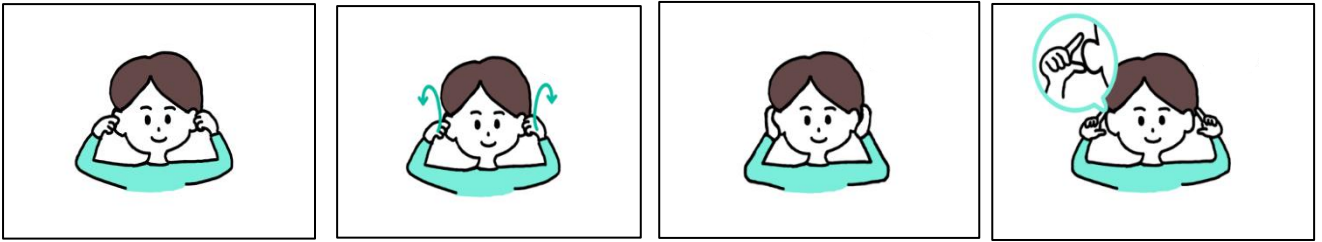
- 血流の改善（裏面図1参照） ・深呼吸 ・姿勢を正す
- 口腔内ケア&咬合

備考

- 気圧の変化はてんかん発作を誘発する。
→毎日の天気と体調を記録すること、天気痛予報を参考にすることなどによって対応。
- 車酔いしやすい人は気象病になりやすい。
→5歳頃から内耳が発達してくるため、車酔いを訴えることがある。そのため5歳前後で車酔いの経験をしないことが大切。
- 飛行機では、唾液を出す（飴をなめる）ことで耳が痛くなりにくい。
- 鼻づまりには蒸しタオルで温めるとよい。
- 地震酔いや地震後めまい症候群
→揺れていないものを見る、深呼吸、話をするなどで対処する。



<血流改善のマッサージ（図1）>



- ①耳を5秒引っ張る ②5回ゆっくり回す ③反対もゆっくり回す ④耳をつまんで5秒キープ

感染症予防

インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎など様々な感染症が流行しやすい季節です。引き続き手洗いや換気、運動・食事・睡眠に気を付け、体の抵抗力を高めて感染症を予防しましょう。写真は普段から食事前やトイレ後に、みなさんが手洗いを頑張っている様子です！



よぼう 基本は手洗い。ウイルス
予防の基本は手洗い。ウイルス
を体内に入れないことが大切



てあら 手洗いは食事の前、
トイレの後は特に念入りに



かんせん 感染したら安静にして休む。
げり 下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



かいふくご 回復後も2週間程度、便などに
ウイルスが出る→しっかり手洗い



きょうしつ 教室などで嘔吐があったら、
すぐに先生に連絡→処理・消毒



おせん 汚染された二枚貝などからも感
染。十分加熱されたものを食べる

参考：R5学校保健委員会講演資料（上出学校医），東山書房「健康教室2024.2月号」