



2月の予定

○健康相談

○摂食相談

◇来年度へ向けて、該当の生徒を対象に保健書類（医師意見書・学校生活管理指導票）をお渡ししています。御確認いただき、3月6日までに御提出をお願いします。

本校の保護者や近隣の支援学校の PTA 等、合計 55 名の方が参加してくださいました。ありがとうございます。御参加くださった保護者の方の感想を一部抜粋します。

- ・子供たちが加害者・被害者とならないために、また、前向きに成長を受け入れるために取り組まれている姿にとても心を打たれました。大人が恥ずかしい、控えたいと思っている気持ちは敏感に子供たちに伝わるので、お話を聞いて正しい知識・対処を根気強く示していきたいと思いました。
- ・高等部に入って子が、どんどん大人としての体に変化していくことをみていて、性について考えざるをえませんが、その性の解像度があがったと思います。人を好きになる気持ちから人との距離感やスキンシップの話へ。体の変化から、性器の清潔の保ち方、自慰行為、生理について。先生が産婦人科医として出会ってきた方々から、避妊の仕方、生理の正しい周期の話の大事さ。そういったことを、整理して聞くことができました。

# 2月の保健目標 歯を大切にしよう

街中にチョコレートの商品がたくさん並び、甘い香りに包まれる季節ですが、食べ過ぎは歯にも体にも多くの影響を残します。おやつの砂糖の1日の摂取量は 20g以下にすることが大切です。チョコレートのお菓子にどれくらい砂糖が入っているのか学びましょう！



1袋  
約18g



1個  
約35g



1枚  
約24g



1枚  
約5g



1個  
約6g

口内に食べかすを残さないことが大事！

おやつを食べた後は、必ず歯を磨くこと！

これって、  
花粉症？  
風邪？

スタート



鼻水はサラサラだ



熱がある



目がかゆい



2週間以上  
ずっと症状が続いている



くしゃみが何度も  
続けて出る

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が  
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることが  
あります。



風邪ひきさんに  
オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる

花粉症さんに  
オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、  
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉をつけない