

節分の翌日の「立春」から暦の上では春の始まりですが、まだまだ空気も冷たく乾燥した寒い日が続きます。うがいや手洗い、多勢の人が集まる場所に行くときはマスクをするなどの、感染症予防をして健康に過ごしたいですね。



そろそろスギやヒノキの花粉も飛び始め、花粉症の症状が出始める時期です。早期対策が症状を悪化させないコツと眼科の鈴木先生よりアドバイスがありました。予防内服や服装、マスクなどで早めの対策をしていきましょう。

## \* 2月の保健行事 \*



日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
12	木	ユースヘルスケア相談 (産婦人科校医相談)	希望者・対象者	13:10～(オンラインで行います) ★次回は3月5日(木)です。
19	木	精神保健相談	希望者・対象者	14:00～ ★次回は3月12日(木)です。
20	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00～9:30 ★次回は3月6日(金)です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形外科相談については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になることもあります。

## 《 2月の健康管理相談員来校日 》

日にち	備考
4(水)、5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	★体や心の心配事があるときは、相談することができます。

こころの  
 鬼を  
 追い  
 払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

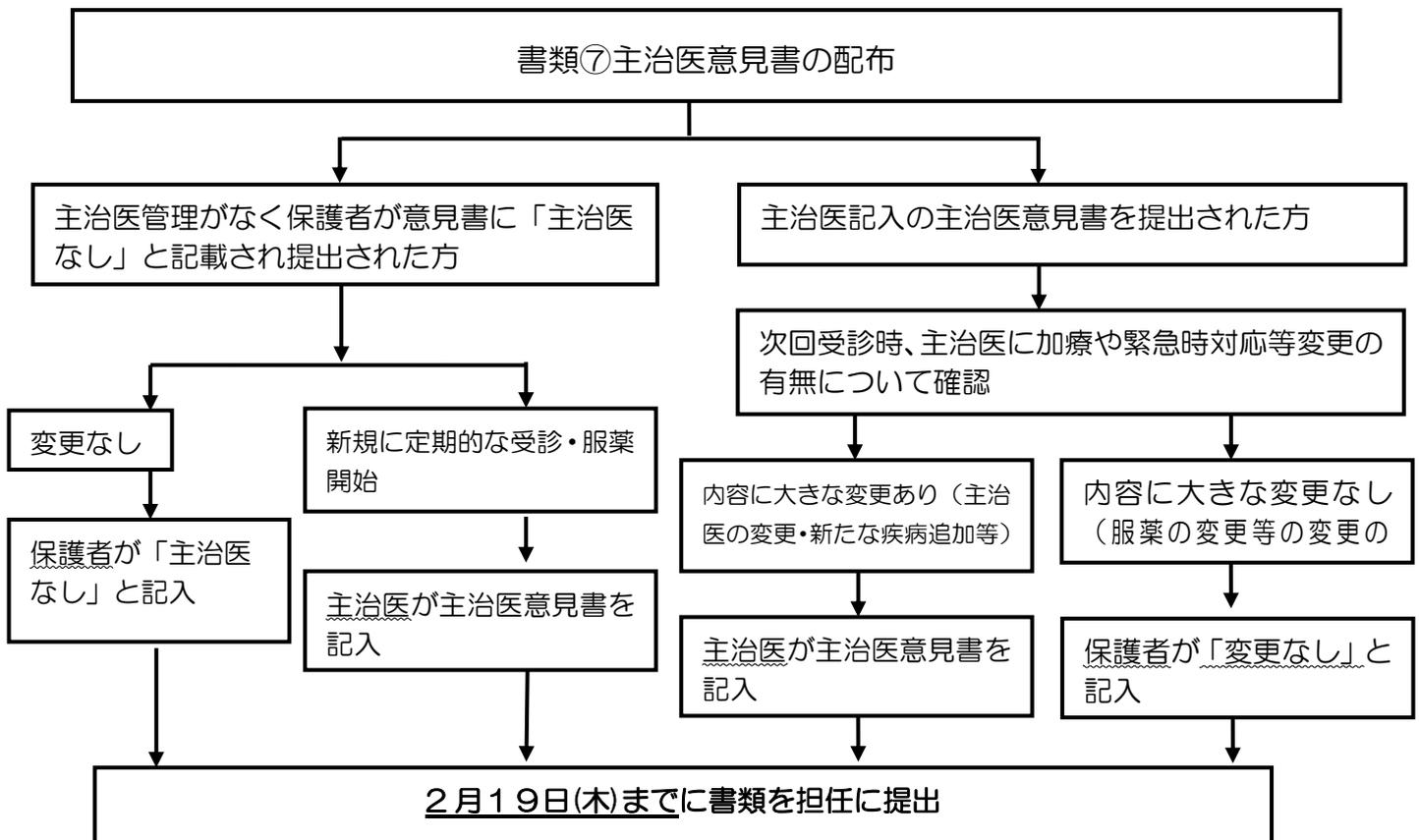
さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

## ◆◇提出物のお知らせについて ◇◆

1月26日(月)1年生全員、2月2日(月)2年生全員に**次年度に向けた保健関係書類**を水色の封筒に配布しました。来年度の健康診断に使用する書類の他に、医師の記入による「主治医意見書」や「学校生活管理指導表(心臓・アレルギー疾患用)」について内容に変更がないか主治医への確認をお願いいたします。御不明な点等ございましたら、保健室まで御連絡ください。

次年度の緊急時の対応及び実習先等に提出する保健資料の参考となる大切な書類となります。何とぞ御理解と御協力をいただきますようお願い申し上げます。

### <主治医意見書の更新方法の流れについて>



※食物アレルギーや心臓・腎臓疾患で主治医管理されている方は、個別に書類を配布しています。次回受診時に主治医の先生に記入していただき提出をお願いいたします。

※記入済み主治医意見書・学校生活管理指導表の返却は行いません。昨年度提出された書類の確認が必要な方は養護教諭まで連絡ください。

全ての書類は、必要事項を御記入の上、配布した水色の封筒に入れ、**2月19日(木)までに学校に御提出いただきますよう**よろしくをお願いいたします。受診の関係で締め切りまでに提出が難しい方は、保健室まで御連絡ください。