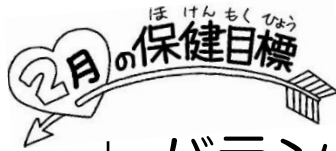


# ほけんだより



令和4年 2月 7日  
 横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
 校長 和 内 正 也  
 保健室

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は立春で、暦の上では春ですがまだまだ冬の寒さが続いています。感染症も流行しており、体調不良を訴える人が増えています。発熱やのどの痛み、頭痛など風邪症状がある人は登校せずに自宅で休養し医療機関を受診しましょう。そして、これまで通りに手洗いや換気など、徹底した感染症対策を続けましょう。



## バランスのよい食事をしよう

睡眠には欠かせない  
**トリプトファン**



トリプトファンとは必須アミノ酸という栄養素で、質の良い睡眠に必要です。食品から摂取することで、ぐっすり眠るための手助けをしてくれます。

### トリプトファンを含む食品

- ・肉、魚
- ・豆、種子、ナッツ類
- ・乳製品
- ・バナナ
- ・チョコレート
- …など

## 花粉症 早めの対策がオススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!

## 大豆 de 元気!!

いろいろな姿に変身するよ

栄養がぎゅっと詰まっているよ

たんぱく質 鉄分  
 食物繊維 カルシウム  
 イソフラボン

# がくしゅうはっぴょうかい 学習発表会がありました

2月4日(金)に学習発表会がありました。保健安全委員会からは11月の学校保健委員会について、  
全校のみなさんに報告し、保健安全委員が考えたストレス対処法を動画で紹介しました。



全校で実施した  
こころの健康観察の  
集計結果を発表しました



動画ではストレス対処法として、  
大きい声を出す、音楽を聴く、紙をやぶく  
の3つを紹介しました。

他にもたくさんあるので自分合った方法を見つけましょう!



なぜカゼは

病気になることを「病気にかかる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪

い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か



ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを!



ひく

なぜ?