

# ほけんだより



令和5年2月10日  
 横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
 校長 福島 豊  
 保健室

ほんかくてき さむ み はる おとず ま どお きせつ ねんせい がくせいせいかつさいご  
 本格的な寒さが身にしみます。春の訪れが待ち遠しい季節となりました。3年生は学生生活最後のラストパートとなります。生活リズムを整え、健康な生活を意識して元気に乗り越えましょう。

## 2月の保健目標

### バランスのよい食事をしよう



#### ●主食、主菜、副菜を組み合わせよう

しゅしよく しよく しゅさい ふくさい く あ  
**主 食**  
**主 菜**  
**副 菜**

お米、パン、麺など  
 魚、肉、たまごなど  
 野菜、いも、海藻など



#### ●野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

100gのめやす



トマト1個 ニンジン1/2本 ブロッコリー1/2株

#### ●果物を毎日とろう【目標：1日100g】

100gのめやす



バナナ1本 リンゴ1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控え

る、よくかんで食べることも、肥満

予防には重要です。

### こんな食生活は要注意!!



朝ごはんを食べない



夜遅くに夜食



ファーストフードや  
ジュースが多い



このような食生活を続けていると、肥満や栄養失調など健康に害がでてしまいます!

カロリーの過剰摂取



食わずにダイエット



野菜をあまり食べない



# がくしゅうはっぴようかい 学習発表会がありました

2月3日(金)に学習発表会がありました。全校が体育館で発表を見ることができたのは3年ぶりです。二つ橋の生徒のみなさんの学習の成果を見られる貴重な時間となりました。保健安全委員会では9月に  
行われた学校保健委員会とこれまでの取組についての報告をしました。



二つ橋のけがにはどのようなものが多いのか、保健安全委員が報告しました。



けが防止ポスターを作成しました。けがの多い場所に掲示し、動画で紹介しました。



## かふんしょう 花粉症? かぜ? 症状のちがい



**かふんしょう 花粉症**

- くしゃみが連続して出る
- 鼻水は透明でさらさら
- 熱はないか、微熱
- 目のかゆみや涙がでる
- 症状が2週間以上続いている

**かぜ**

- くしゃみは時々出る
- 鼻水は黄色っぽくねばねば
- 微熱や高熱がある
- のどの痛みやせきがある
- 症状は数日でおさまることが多い

花粉症であっても、かぜであっても、体調が悪いときには家で休養し、医療機関を受診しましょう