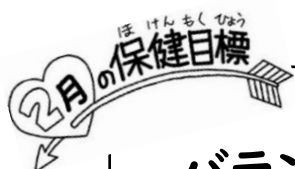


ほけんだより



令和 7 年 1 月 31 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保 健 室

まだまだ寒さが身にしみる毎日です。学習発表会が近づきよいよ各学年のまとめの時期になりました。3年生は高校生活最後の日がだんだん近づいてきましたね。学校に登校してくる日も残り僅かです。体調に気をつけ、1日1日を大切にしながら、良い思い出を作ってください。



バランスのよい食事をしよう



「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによししょう。

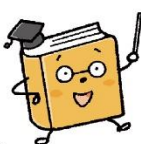


いまのままで大丈夫？

脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で自覚した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



2月の予定

2月7日(金)学習発表会で保健安全委員の発表があります。今年度は学校保健委員会で私たちの「感情」をテーマに活動を進めてきました。発表では二つ橋の生徒なら共感できる「あるある～」な出来事を題材にしています。委員の生徒は一生懸命に準備を進めています。お楽しみに！

花粉が飛び始めています



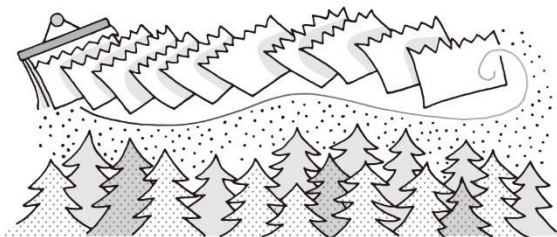
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

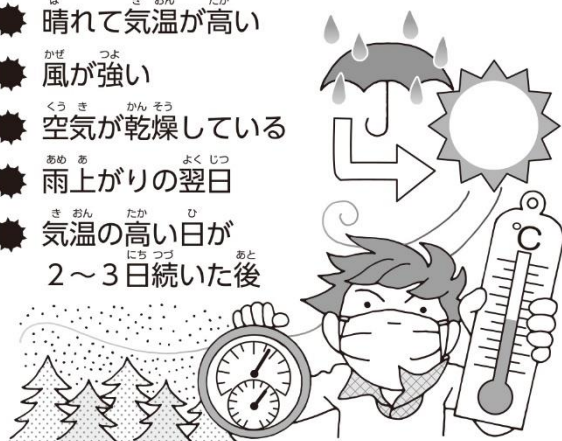
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☀️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☀️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☑️ 必要以上の外出は控える
- ☑️ 花粉が付きにくい服装を
- ☑️ 室内に入る前に花粉を落とす

