



令和8年2月2日
大垣特別支援学校
発行：保健室

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。チョコレートは栄養価が高く、体によい食品と言われますが、糖分や脂肪分が多いので食べ過ぎには注意しましょう。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えられるといいですね。



2月の学校保健目標 食生活を見直そう



症状の
を知
る

食物アレルギー

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。

どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみなど
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れなど
呼吸器	咳、声がかされる、飲み込みにくい、呼吸が苦しいなど
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪いなど

おに 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かも知れないよ。

たと
えば…



わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



現在、県内でインフルエンザ B型が流行しており、大垣市内でも学級閉鎖をしている学校があります。手洗い・うがい等の感染症対策を引き続きしっかり行っていきましょう。

冬を元気にすごす♪ 3つの口号



早寝・早起き・朝ごはん！



特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをしていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポ力に！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。