



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<sup>おく</sup>を贈るという習慣<sup>しゅうかん</sup>は、日本<sup>にほん</sup>だけのものだそうです。チョコレートは栄養価<sup>えいようか</sup>が高く、体<sup>からだ</sup>によい食品<sup>しょくひん</sup>と言われますが、糖分<sup>とうぶん</sup>や脂肪分<sup>しぼうぶん</sup>が多いので食べ過ぎ<sup>おほ</sup>には注意<sup>ちゅうい</sup>しましょう。アメリカでは、特定の誰か<sup>とくてい だれ</sup>ではなくクラス全員<sup>ぜんいん</sup>でプレゼントやカードの交換<sup>こうかん</sup>を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年<sup>あたらしい 学年</sup>、新しいクラスになるまであと少し<sup>あと すこ</sup>。もしも「ありがとう」「ごめんね」<sup>い</sup>を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメート<sup>つた</sup>がいたら、この機会<sup>きかい</sup>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



### 食物アレルギーの症状を知ろう

食物アレルギー<sup>しょくもつ</sup>は、体<sup>からだ</sup>を守る仕組み<sup>まも</sup>が特定の食べ物<sup>し</sup>を「体に悪いもの<sup>からだ わる</sup>」とまちがえて反応<sup>はんのう</sup>してしまうことで起こります。どんな症状<sup>しょうじょう</sup>が出るか知っておきましょう。



部位 <sup>ぶい</sup>	症状 <sup>しょうじょう</sup>
皮膚 <sup>ひふ</sup>	赤み <sup>あか</sup> 、じんましん <sup>じんましん</sup> 、湿疹 <sup>しっしん</sup> 、腫れ <sup>は</sup> 、ほてり、かゆみ など
粘膜 <sup>ねんまく</sup>	目の充血 <sup>め じゅうけつ</sup> 、まぶたの腫れ <sup>は</sup> 、鼻水 <sup>はなみず</sup> 、口 <sup>くち</sup> や喉 <sup>のど</sup> の違和感 <sup>い わかん</sup> や腫れ など
呼吸器 <sup>こきゅうき</sup>	咳 <sup>せき</sup> 、声がかすれる <sup>こえ</sup> 、飲み込みにくい <sup>の こ</sup> 、呼吸が苦しい <sup>こきゅう くる</sup> など
消化器 <sup>しょうかき</sup>	吐き気 <sup>は け</sup> 、おう吐 <sup>と</sup> 、腹痛 <sup>ふくつう</sup> 、下痢 <sup>げり</sup> 、血便 <sup>けつべん</sup> など
神経 <sup>しんけい</sup>	頭痛 <sup>ず つう</sup> 、元気がない <sup>げん き</sup> 、ぐったりする <sup>い</sup> 、意識障害 <sup>い しきしょうがい</sup> など
循環器 <sup>じゅんかんき</sup>	血圧低下 <sup>けつあつてい か</sup> 、脈が速い <sup>みやく はや</sup> ・不規則 <sup>ふ きそく</sup> 、手足が冷たい <sup>て あし つめ</sup> 、顔色が悪い <sup>かおいろ わる</sup> など

# 鬼<sup>おに</sup>も福の神<sup>ふくの神</sup>に変身<sup>へんしん</sup>させよう！

自分の心<sup>しぶんこころ</sup>に住んでいる鬼<sup>おに</sup>も、見方<sup>みかた</sup>を変え<sup>か</sup>ると本当<sup>ほんとう</sup>は福の神<sup>ふくの神</sup>かもしれないよ。

たとえば…

自分<sup>じぶん</sup>の中<sup>なか</sup>の鬼<sup>おに</sup>

わがまま鬼<sup>おに</sup>



↓  
気持ち<sup>きもち</sup>をはっきり<sup>い</sup>言える<sup>かみ</sup>神<sup>かみ</sup>



自分<sup>じぶん</sup>の中<sup>なか</sup>の福の神<sup>ふくの神</sup>

あわてんぼう鬼<sup>おに</sup>



↓  
行動<sup>こうどう</sup>すばや<sup>かみ</sup>い神<sup>かみ</sup>



おしゃべり鬼<sup>おに</sup>



↓  
誰<sup>だれ</sup>とでも<sup>なか</sup>仲良<sup>よ</sup>し神<sup>かみ</sup>



現在<sup>げんざい</sup>、県内<sup>けんない</sup>でインフルエンザ B型<sup>がた</sup>が流行<sup>りゅうこう</sup>しており、大垣市<sup>おおがき</sup>内でも学級閉鎖<sup>がっきゅうへいさ</sup>をしている学校<sup>がっこう</sup>があります。手洗<sup>てあら</sup>い・うが<sup>とう</sup>い等の感染症<sup>かんせんしょう</sup>対策<sup>たいさく</sup>を引き続<sup>つづ</sup>きしっか<sup>り</sup>行<sup>おこな</sup>っていきましょう。

冬<sup>ふゆ</sup>を元<sup>げん</sup>気にすごす

3つのコツ



早寝<sup>はやね</sup>・早起<sup>はやお</sup>き・朝ごはん<sup>あさごはん</sup>！

特に朝ごはんを食<sup>た</sup>べないと体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>が上<sup>あ</sup>がらず、ぼんやりしてしま<sup>う</sup>よ。



手洗<sup>てあら</sup>い・うが<sup>ふゆ</sup>いをていね<sup>い</sup>いに！

冬<sup>ふゆ</sup>はインフルエンザ<sup>は</sup>などが流行<sup>は</sup>る時期<sup>じき</sup>。友<sup>とも</sup>だちと遊<sup>あそ</sup>ぶ前<sup>ぜん</sup>後<sup>ご</sup>も忘<sup>わす</sup>れず<sup>に</sup>に。



体<sup>からだ</sup>を動<sup>うご</sup>かしてポカポカに！

少<sup>すこ</sup>し走<sup>はし</sup>ったりなわとびをし<sup>か</sup>ると、体<sup>からだ</sup>があたたま<sup>る</sup>よ。

