

# ほけんだより 2月

令和5年2月

NO.11

はまなとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
浜名特別支援学校 保健室

2月5日は「ニコ」の語呂合わせで、笑顔の日です。笑っている人は、笑っていない人よりも、傷や病気を治す「自然治癒力」や、かぜなどの感染症にかかりにくくなる「免疫力」が高いという研究結果があります。寒い日が続きますが、マスクを付けていても笑顔で過ごし、たくさん笑ってこの冬を元気に乗りきりましょう。



**2がっ**

**2月の保健目標**

**かぜをひかないように  
きをつけよう**

## インフルエンザ患者数 増加中!!

期間	全国	県内
*12/26~1/1	9768人	195人
*1/2~1/8	2万3139人	444人
*1/9~1/15	3万6388人	642人
*1/16~1/22	4万7366人	634人

昨年(2022年)1月17日~23日のインフルエンザ患者数は全国で69人、新型コロナウイルス発生前の2019年1月14日~20日のインフルエンザ患者数は全国で26万7596人でした。ちなみに、直近の1月16日~22日の新型コロナウイルス感染者数は全国で62万8923人でした。とても多いですね。



## としの数以上に 大豆 食べたい



2月3日は節分です。最近では「恵方巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分の歳の数だけ(または一つ多く)食べると体が丈夫になり、かぜをひかないと言われていています。実際に、豆まきでよく使われている大豆は、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミン(E・B<sub>1</sub>)などもとれる、素晴らしい食品です。大豆を食べると体によいことから、こうした言い伝えができたのかもしれない。

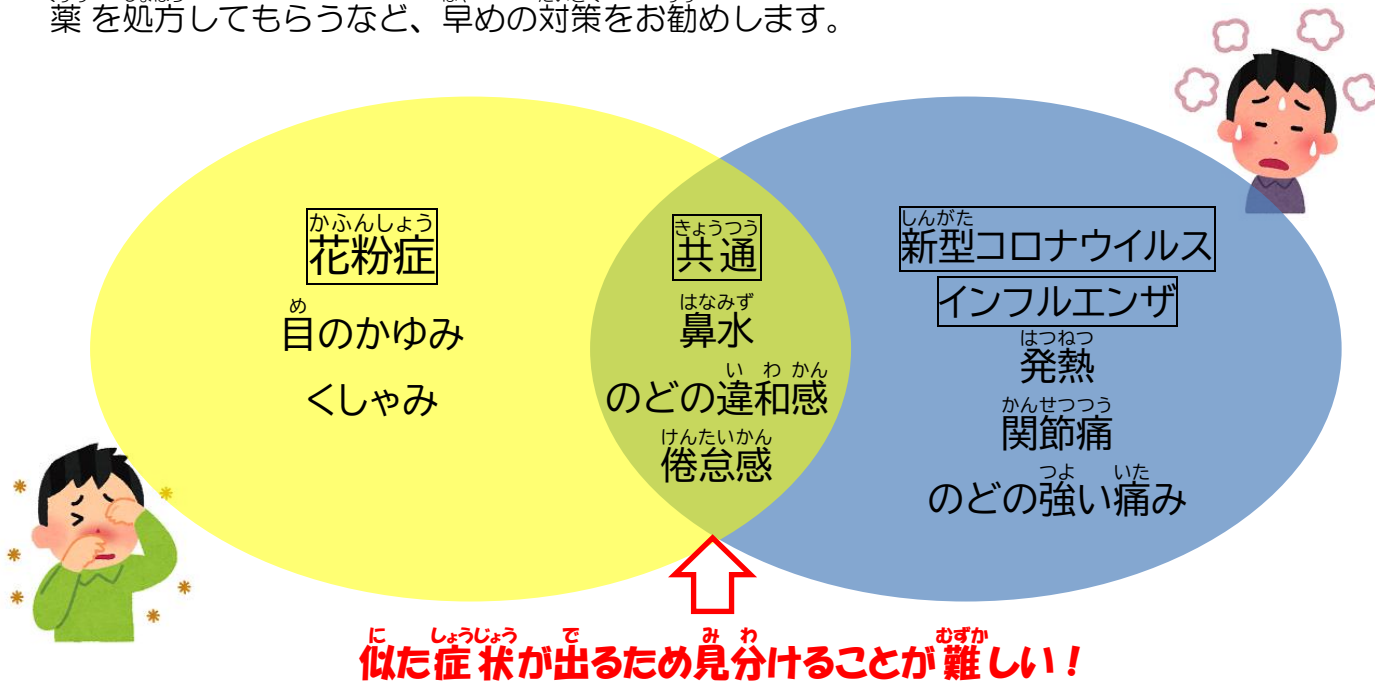
そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやししょう油といった調味料も大豆から作られています。普段の食事でもしっかりとっていきたいですね。



# か ふん しょう 花粉症

はや たいさく  
早めの対策を！！

『花粉症』の時期がやってきます。静岡県では2月中旬から、すぎ花粉が飛び始めるようです。花粉の飛ぶ量は例年よりかなり多い予報のため、マスクをしていても症状がひどくなってしまいそうです。また、かぜや新型コロナウイルスなどと似た症状も出るため、判断が難しくなります。花粉症の人は、花粉が多く飛び始める前に耳鼻科などを受診し、薬を処方してもらうなど、早めの対策をお勧めします。



## すわ 座ったとき、あなたの姿勢は…？

