

ほけんたより 2月

令和7年2月
唐津青翔高等学校
ほけんしつ

2月2日は節分でした。

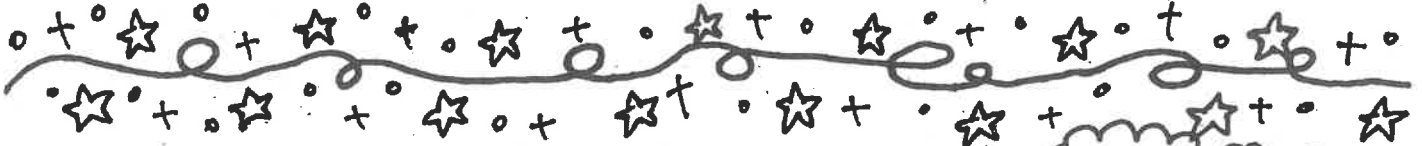


節分は、「みんなが健康で過ごせますように」という意味を込めて

悪い物を追い出す日。邪気払いとして、「鬼は外、福は内」と言いながら

豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。みなさんはどのように過ごしましたか？

今年一年、みなさんにとって無病息災(むびょうそくさい)の年になりますように!!



寒い冬を元気にのりこえよう~!!

春のかぜ

気温が
下がり
5℃

36%

ウイルスが
活発に!!

2月は暦の上では春ですが、いざいには、まだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい下など対策をしたりして、自分の体を労わしましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがオススメ!です。

また、3月、4月...とだんだんあたたかくなっていく時季も、「寒の戻り」には気を付けて!! 春のかぜには十分注意しましょう。

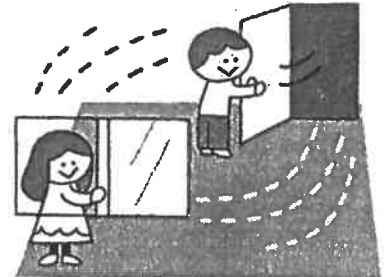
おぼえよう! やってみよう! 寒い季節のけんこう生活術



部屋の中でも外でも、
ぴかぴかに合わせたお服のチェック



外から帰ってきたときは、石けん
でしっかり手洗い、かんせん予防



かんきしょう! 寒気!! がっこうで!
へその空気が汚れる前に



2月14日バレンタインデー♡♡

友達や家族に手作りする人も多いのではないのでしょうか？
手作りする際は手洗いなどの清潔の徹底、
渡す人への食物アレルギーの確認が大切です。



チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、
血管や動脈硬化に関して、
良い効果があることが知られて
います。たとえば、血圧を低下さ
せたり、心筋梗塞のリスク低下に
つながったりすると報告されてい
ます。また、糖質の吸収を穏やか
にしたり、脂質の分解を助けた
りするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食
べてもいいわけではありません。
市販のチョコレートには砂糖が
たくさん入っていて、カロリーも高めな
ものが多く、食べ過ぎには気を付けて!!
チョコだけに「チョコっと」楽しむの
がおすすめです♪

1月14(火)に、1年生を対象としたエイズ予防講演会がありました。
唐津保健福祉事務所より松尾祐子様にお越しいただき、

「知ってほしいいのちのこと、性感染症のこと」という演題でお話して
いただきました。みんなの感想から一部紹介します。

「HIVとエイズの違いについて
学ぶことができました。」

「自分の体を守るだけでなく
パートナーのことも大切にしよう
と思いました。」

「性感染症は予防が大切で、
何かおかしいと感じた時は
パートナーと一緒に検査を受け
たり、受診をしないといけないと
分かりました。」

HIVとエイズ(AIDS)の定義や感染経路なども学び、予防や検
査が大切であると理解することができました。正しい知識をもつことの
大切さや差別、偏見、思いやりについて考えるきっかけになった
と思います。性に関することは、みなさんのこれからの人生に大きく関わ
ります。自分を大切にするのはもちろん、相手のことも大切にしていきたいと思います。