



ほけんだより 2月号



令和6年2月1日

愛知県立名古屋特別支援学校

保健室

今年の1月1日には、能登半島地震が発生し、大きな被害が生じました。新年早々驚きましたね。今後、愛知県も南海トラフ地震が来るといわれています。この冬の寒空の下はもちろんのこと、夏場でも津波などで濡れてしまったら体温が奪われてしまう恐れがあります。そのため、地震にあっってしまったら、体温を逃がさないように努めることが大切です。

そこで、みなさんも一度は目にしたことのある、「新聞紙」を使った、災害時に役立つ防寒対策をいくつか紹介します！

新聞紙による防寒対策

必要なもの

- 新聞紙 (2日分)
- ゴミ袋 (45L)

作り方

- 新聞紙を軽くしゃくしゃくに丸める
- ゴミ袋に入れる
- その中に足を入れる

簡易ひざ掛け

★足を入れるときには、何個か新聞紙を踏んで入れると効果的です！

必要なもの

- 新聞紙 (子ども:3~4枚 大人:6~8枚)

作り方

- 新聞紙を広げて3~4枚重ね、男性は二つ折り、女性は三つ折り、子どもは四つ折り程度に腹部の長さに合わせて短辺が重なるように折る
- 上下の両端を山折り・谷折りで10cm幅に折る
- 新聞紙を横にして身体に巻き付け、山折りと谷折りにしたところが対になるようにひっかけて出来上がり





バレンタイン

2月14日はバレンタインデーですね。

バレンタインは、昔、古代ローマで人々が夫婦になるために仲を取り持ったとされる、聖ヴァレンティヌスという人に敬意を表すために作られました。

日本では女性から男性にチョコレートを渡すことが風習となっていますが、外国では男性から女性にチョコレートや花束を送るところもあるみたいですよ！

そんなチョコレートですが、原材料には **カカオ豆** が使用されており、カカオ豆にはすごい効果があるんです。

リラックス効果

認知力・集中力の向上

便秘の解消・整腸効果

これら以外にも、まだまだいろいろな効果がありますが、食べ過ぎは体に良くないので、適度な量を食べましょう！



… 保護者の皆様へ …

1月12日・31日に保健室より、進級時に必要な書類を配付させていただきました。期限は 4月9日（火）始業式 です。

新中学部1年生は2月9日（入学説明会）、新高等部1年生は2月22日（合格者発表の日）に配付いたします。

書類によっては医師の確認が必要なものもあるため、受診の際に確認していただくようお願いいたします。もし、御不明な点がございましたら、お気軽に御連絡ください。

保健室（水野・原田）