



れいわ ねん がつ にち  
令和7年1月31日

あいちけんりつ な ご やとくべつしえんがっこう  
愛知県立名古屋特別支援学校

ほけんしつ  
保健室

# ほけんだより



らいしゅう せつぶん えほうまき た  
来週は節分！恵方巻を食べよう



ことは がつふつか せつぶん せつぶん た もの い だいず えほうまき ゆうめい おに  
今年は2月2日が節分です。節分の食べ物といえば、煎り大豆と恵方巻が有名ですね。「鬼は  
そと かく うち」のフレーズでお馴染みの煎り大豆は、立春の前日に撒くことで、新年に幸運をもたら  
すと言われています。恵方巻は、七福神にちなんで7種類の具材を入れることで、『福を巻き込む』  
という意味があります。それだけではなく、中に入れる具材の一つ一つにも意味が込められている  
ので、この機会に紹介したいと思います。今年は“西南西”の方角を向いて食べてくださいね。

## 1. 伊達巻き(もしくは玉子焼き)

だて ま あざ きいろ  
伊達巻きは、その鮮やかな黄色から、  
「金運アップ」の意味が込められていま  
す。



## 2. かんぴょう

かじつ ほそ うす む かんそう  
ユウガオの果実を細く薄く剥いて乾燥させた  
かんぴょうは、その細長い形から「長生きで  
きるように」という意味が込められています。



## 3. うなぎ(もしくは穴子)

うなぎは、『うなぎ登り』という言葉に  
由来し、「出世」や「〇〇上昇」の願い  
が込められています。



## 4. 桜でんぶ

さくら  
桜でんぶは、ほぐした鯛を華やかなピンク  
色に染めた粉末で、語呂合わせから「めでた  
い」という意味があります。



## 5. しいたけ

かさ かたち に  
傘の形に似ているところ  
から、「身を守ってくれるも  
の」という意味があります。



## 6. きゅうり

きゅうりは、その名前から  
「9つの利」をもたらしてく  
れると言われている。



## 7. えび

えびは、その曲がった腰と長い  
ひげから、「健康長寿」を願う  
意味が込められています。



# 冬の敵「乾燥」を防ごう！

冬になり、空気が乾燥する毎日が続いています。夏は湿度が高い影響で蒸し暑くなりますが、冬は乾燥することでより寒く感じるようになります。それだけでなく、乾燥することで病原菌などに感染しやすくなります。寒さをやわらげ、病気を予防するためには、部屋に加湿器を置くと効果的です。最近はいろいろな種類の加湿器が販売されていますので、それぞれの特徴を知り、自分に合ったものを使うことが大切です。

## 1. 気化式

水を含ませたフィルターに風を当て、水分を気化させるタイプです。

### ○メリット○

- ・熱を利用しないため電気代を安く抑えられる

### ●デメリット●

- ・加湿に時間がかかる
- ・製品によっては音がうるさく感じることもある

## 2. スチーム式

水を沸騰させ、蒸発させることで加湿するタイプです。

### ○メリット○

- ・熱によって殺菌されており衛生的である
- ・広い空間でも短時間で加湿できる

### ●デメリット●

- ・他の種類の加湿器よりも電気代が高い
- ・蒸気が熱いため、やけどの危険がある

## 3. 超音波式

超音波の振動を利用して霧状の水を発生させるタイプです。

### ○メリット○

- ・静音性に優れている
- ・安価な製品が多い
- ・アロマオイルを入れて香りを楽しめる製品もある

### ●デメリット●

- ・雑菌が繁殖しやすい
- ・水の粒子が大きいため、周りの家具などを濡らせて傷めてしまうこともある