



令和6年2月2日
小池特別支援学校
保健室

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるのですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなります。さらに気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、引き続きよろしくお願いします。

かぜやインフルエンザの 感染経路



インフルエンザにかかってしまったら...

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は登校できません。しっかりと自宅療養を

としの数以上に 食べたい 大豆

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。豆を自分の年の数だけ（または1つ多めに）食べると体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。実際に豆まきでよく使われている大豆はタンパク質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）などもとれる、素晴らしい食品です。大豆を食べると体に良いことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、みそやしょうゆ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きたいですね。