

# ほけんだより 2月

2022年2月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



2月になりました。先月から雪が降ることが多くなりましたね。寒くて朝起きられないことはないですか？私は寒くて起きられないので、起きる時間の10分前に目覚まし時計をセットして、10分間あたたかいお布団を楽しんでいます。一瞬で時間が過ぎてしまいますが、おすすめです。

さて、2月は世界中でたくさんのイベントが行われる月として有名です。リオ・ニース・ベネチアでのカーニバルなど、世界中の人々が様々なイベントで春の到来を歓迎します。また学校でも同じように、これからの時期は楽しいイベントがたくさんあります。1月から雪が降るほど寒い日がつづいていますね。春を健康なからだで迎えるために、季節の変わり目は特に健康管理をしっかりと行いましょう。

## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### し 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### し しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### し 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### し めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

## なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



## たくさんの言葉で会話する鳥では、人は…？

シジュウカラやヤマガラなど、日本のあちこちにいる野鳥たち。約200種類の鳴き声を使い分けて「鳥語」で会話をしているって、知っていますか？



しかも、驚くのが警戒しながら集まれ

…と文章のように鳴き声を組み合わせで話すこと。天敵の接近やエサの場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。

さて、みなさんは、先生や友だち、おうちの人に何か言われたとき、知らないとかあっちのよ



うに1つの言葉で返事をしていませんか？せっかくたくさんの言葉があるのに、もったいないですよ。気持ちをきちんと伝えるためには、何て言えばいいのかな？