

ほけんだより 2月

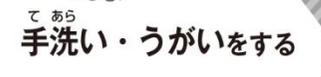
令和7年2月3日(月)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう！



風邪 インフルエンザ 流行中!

インフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

- | | | |
|---|--|--|
| <p>上着やスリッパなどを近くに置く</p> <p>立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所においておきましょう。</p> | <p>部屋を暖める</p> <p>部屋が寒いと布団から出るのがに気が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。</p> | <p>カーテンを開ける</p> <p>人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになるといわれています。</p> |
|---|--|--|

どれもすぐできるので実践してみてください！

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなったりする言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになったりする言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないのでしょうか？同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大豆とSDGsの節分の豆まきはしましたか？まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろいろなものに変身できるすごい食材なんです。

大豆知識 調味料からお肉まで

料理によく使う醤油や味噌、豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりました。豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかりますよ。

食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

おうちの方へ

風邪・インフルエンザなどの感染症に加え、花粉症も心配な時期になります。引き続き、規則正しい生活を心がけ、ご家庭での朝の丁寧な健康観察をお願いします。気になる症状があるときには、早めに病院に受診しましょう。