

ほけんだより 2月号



R7.2 徳島文理小学校 保健室

2026年になり、早1カ月が経ちました。今年は「節分」が3日、「立春」が4日です。14日にはバレンタインデーもありますね。「立春」は、暦の上では春が始まる日です。しかし、それは名ばかりで、まだまだ寒い日が続きます。7日には、みなさんが楽しみにしている「一味会」もありますから、規則正しい生活や感染症予防対策を徹底し、体調を崩さないように気をつけましょう!!



危険です!!!

冬になり、ポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけます。

その状態で転んでしまうと、咄嗟に手をつくことができず、

顔などにケガをしてしまう可能性があり、大変危険です。

登下校時に寒さを感じる人は、手袋を着用するようにしましょう。

また、学校の校舎の中で走っている人も多そうですね。特に廊下や階段はみんなが

通る場所なので、曲がり角などで他の人とぶつかってしまうこともあります。

手はポケットに入れず、走らず、安全に移動しましょう!!

節分といえば、豆まき!

豆まきには、大豆が使われることが多いです。
(地域によっては落花生や、他の豆の場合もあります。)

大豆はからだに
いいこといっぱい!

大豆には、タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミン B1、ビタミン E、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、さまざまな栄養が詰まっています。ビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴のひとつです。特にタンパク質は、肉に匹敵するほど豊富に含まれています。大豆のタンパク質は肉のタンパク質に比べて低カロリーで、消化吸収率(摂取した食物の成分がどれだけ吸収されたかの指標)も大変よいことがわかっています。



そろそろ花粉が飛び始める時期です!!



花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など...



乗花の毎
り粉の日
切のの
り季心
ましけ
しょうで
上手に
う。

◆何の植物がアレルゲンになるの?

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバ など

◆症状は?

鼻の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)や目の症状(かゆみ、涙、充血など)

その他に喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢や熱っぽさ など

★風邪の症状と似ていることもあります。体調がいつもと

違うなと感じたら、まずは病院を受診しましょう!!

外出時の花粉対策

めがね

ぼうし

マスク

マフラー

ツルツル素材の上着

