

# 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、早いヶ月が経ちました。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

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!!



冬になり、ポケットに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いですね。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つていませんか？

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…



乗の花が毎日季節の季節がけじて手に

◆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

外出時の花粉対策

めがね

ぼうし

マスク

ツルツル素材の上着

★風邪の症状と似ていることがあります。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！！