

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
川中島小学校 保健室

新しい年になり、1か月がたちました。今年は、冷え込む日や10度を超える温かい日など、1日ごとに気温の変化が激しい日々が続いています。気温の変化は体調を崩しやすくなります。「早寝早起き・朝食をとる・十分な睡眠」の規則正しい生活を送るよう心がけていきましょう。

心の鬼を追い払おう!!

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば

好き嫌い鬼

いじわる鬼

夜更かし鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

勉強嫌い鬼

心の中には、いろいろな鬼がいます。みなさんの中には、どんな鬼がいますか？この機会に、自分の心の中にある鬼を想像し、鬼を退治して福を呼び込みましょう。

そろそろ花粉が飛ぶ季節です！飲み物で花粉症対策！

2月になると花粉が飛び始めます。くやみや鼻水などの症状が多くみられますが、飲み物を意識することで、症状の緩和ができる可能性があります。



緑茶に含まれるカテキンには、アレルギー抑制効果があるとされています。



乳酸菌飲料

緑茶に乳酸菌を多く含む飲料は、アレルギー症状を抑える効果が期待できます。



抗酸化作用の高いポリフェノールを豊富に含んでいるため、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑える効果が期待できます。



コーヒーに含まれるクロロゲン酸というポリフェノールが、症状を緩和する効果が期待できます。