

# ほけんだより 2月



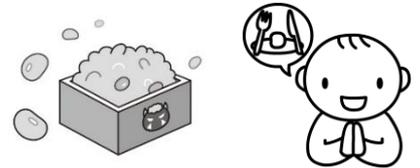
令和7年2月3日

分教室 保健室

2月3日は「立春」です。暦のうえでは春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。寒いとつい背中が丸まり、手洗いやうがいも雑になりがちです。風邪や感染症の予防のためにも部屋の換気や、手洗いやうがいをこまめに行い、規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 大豆とSDGsの豆知識

今年の節分は2月2日です!!その時にまく豆は何かをみなさんは知っていますか?正解は「大豆」です。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です。



### ● 調味料からお肉まで

お豆腐や油揚げだけでなく、料理によく使うお醤油やお味噌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し、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。



### ● 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、育てるのにたくさんの肥料が必要です。いつか世界で食べ物が足りなくなったらお肉は食べることができず、大豆がお肉の代わりに活躍する日がくるかもしれません。大豆は「畑の肉」と言われています。肉と同じくらいの栄養価があるからです。そのため大豆はSDGsに繋がる素晴らしい食材です。

## 花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



## ねむ よく眠るために

まいにち すいみん お からだ き で ばあい  
毎日しっかり睡眠はとれていますか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、

すいみんじかん た ねむ さむ あさ あたた  
睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりしているのかもしれない。また、寒い朝に暖かい

ふとん で くつう ねむ くつう やわ つぎ き  
布団から出るのは苦痛ですよ。ぐっすり眠るためやその苦痛を和らげるために、次のようなことに気をつけ

ましょう。

にち じかん すいみん  
1日7~8時間の睡眠を

めざしましょう!!



### ●ぐっすり眠るためのコツ

ね へ や くら  
✿寝る部屋は暗くする。

ね ちよくぜん み  
✿寝る直前までスマートフォンやパソコンは見ない。

あせ す そざい ふく き  
✿汗を吸う素材の服を着る。

ね あいだ ばい あせ あせ す めん そざい ふく き  
→寝ている間にはコップ1杯の汗をかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着る。



### ●寒くてもすっきり起きるコツ

うわぎ ちか お  
✿上着やスリッパなどを近くに置く。

た あ さむ ふとん はい ね まえ うわぎ て とど ばしょ お  
→立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておく。

あ  
✿カーテンを開ける。

ひと あさひ あ すいみん うなが ぶんびつ よくせい しあわ  
→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し、幸せホルモンのセロトニンが分泌され活動モードになると言われています。



## ゆ ぶ ね からだ あたた 湯船につかって体を温めよう

へ や あたた そと さむ きおんさ じりつしんけい みだ じりつしんけい  
部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバラン  
スが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良  
くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くな  
る上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船  
につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

