

ほけんだより 2月

令和6年2月1日 上之郷小学校 保健室



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。2月は1年で一番寒い季節なのもあり、ストレスを感じている人も多いのでは？そんなときだからこそ、楽しい時間を作り笑顔で過ごすことで、免疫力がアップしたり、リラックスしたりと健康のためにもとても良いので、楽しいことを見つけて毎日をすごしてみませんか？

まだ寒いけど... がんばってからだを動かそう！



2月はまだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中や部屋ですごす時間が長くなりますね。

でも考えてみてください。日が暮れるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3か月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたとしたら...。「からだは何となく重い。」「しばらく外で遊んでないかも。」という人も多いのではないのでしょうか？

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起きなどの正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切です。外に出るのが難しい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



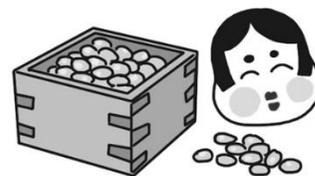
あなたどれない。。。湯たんぽのチカラ

温かく快適に過ごすためのアイテムとして『湯たんぽ』がおすすめです。湯たんぽの最大の特徴は、使っていても乾燥しないこと。エアコンなどは、体の状態にかかわらず一律に温めるため、のどの渇きや肌の乾燥が起きやすいと言われています。

また、湯たんぽは電源不要、くり返しわかつて使えるなど、省エネという大きな利点もあります。体の冷えに悩まされている人は、一度試してみたいはいかがでしょうか？寝る前に湯たんぽを布団の中に入れておくと寝つきが良くなるし、そのまま湯たんぽを抱えて寝ると朝までぐっすり眠れますよ。



としの数以上に大豆を食べたい



2月3日は節分です。最近では「えほう巻」も広まっていますが、節分といえばやっぱり豆まき！豆を自分のとしの数だけ（または1つ多めに）食べると、体がじょうぶになりかぜをひかないと言われています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はタンパク質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミンE・B1などもとれる、素晴らしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれない。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょうゆといった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていききたいですね！



寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に
布団を
あたためておく



寝る部屋を
加湿する



お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る