

ほけんだより 2月

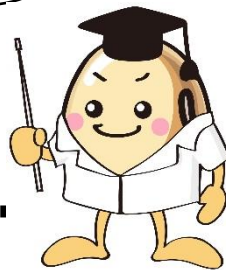
2022年2月
南第二小学校
ほけんだより

2月4日は暦の上では立春といって、春がはじまる日です。
春らしいあたたかさを感じられる日があるのが待ち遠しいですね。
3学期もあっというまに終わりに近づいています。やり残したことがないよう
一日一日を大切にすごし、病気やけがには十分に気をつけましょう。

2月3日は節分

節分といえば『豆まき』ですね。
豆をまくことで鬼(=邪気)払い福をよびます。
また年の数だけ豆を食べると1年を健康に過ごせると言われています。
その節分で使われている豆が大豆です。

大豆について
説明しよう!



畑のお肉 大豆

大豆にふくまれる成分

たんぱく質

- 筋肉や骨をつくる
- 体を成長させる

イソフラボン

- きれいなはだをつくる

トリプトファン

- 心が安定する
- しっかりねおれる

小さな大豆ですが栄養たっぷり!

みなさん残さず食べて健康な体をつくりましょう!

寒い季節におこる健康トラブル

しもやけ

さむさで血のめぐりがわるくなり、
炎症がおきること。

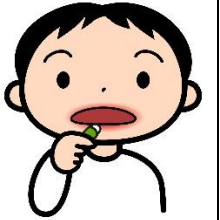


対策

- お風呂であたためながらマッサージ
- 症状がひどいときは、皮膚科にいく

くちびるのあれ

くちびるは皮ふがうすいため、
とても乾燥しやすい。



対策

- リップクリームやワセリンをぬって、くちびるの水分が蒸発するのをふせぐ
- なめるのはもっと乾燥するので×

手足がつめたい

さむいときは体温がさがるのを
ふせごうとして、体の中心に
熱をあつめるので、手足がひえ
やすくなる。



対策

- ぬるめのお湯にゆっくりつかって、
全身をあたためよう

低温やけど

カイロやこたつを長時間
使用していると、気づかない
うちに皮ふのふかい部分まで
やけどをしてしまう。



対策

- こたつやホットカーペットでねない
- カイロは肌に直接はらない

《家の外でも中でも感染症予防!》

外出するときはマスクで
鼻〜ほお〜あごを覆う!

窓を開けて空気を入れかえよう!

加湿器を使って湿度は
50~60%に!

