

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
新宮町立立花小学校 保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、カレンダー上では2月4日が『立春』といって、春のはじまりとされています。あたたかな春がまちどおしいですね。

立春の前日、2月3日は、みなさんもよく知っている行事『節分』

があります。無病息災(病気に罹らず健康でいる)を願って、鬼に豆をなげ、邪気をおいはらいます。

2月のはじめはまだまだかぜや感染症の流行があり、昔から体調をくずす人が多かったため、このような行事が始まったようです。3日はぜひ、一年の健康をいのって、豆を投げてみてくださいね。



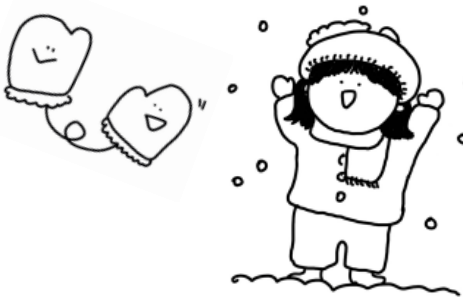
のこり少ない冬を元気にすごすためには、寒さと上手につきあっていくことが大切です。あとすこし、冬のきびしい気温を、みんなでのりこえていきましょう！

保健室から、おすすめの方法をしょうかいします。

- ① あたたかいお風呂にゆっくりつかる
・・・寒いとおいしきに体に力が入ります。お風呂で体をほぐしましょう。
- ② あたたかい飲み物、食べ物をのむ
・・・あたたかいへやの中だと、つめたいお茶をのみたくなりますが、体の中が冷えてしまいます。なるべく常温かあたためたものを口にいらしましょう。

今月のほけんもくひょう

さむさにまけない
強い体をつくろう



コロナだけじゃない！ 冬のかんせんしょうにきをつけて...



冬はいろいろな病気が流行する季節でもあります。ここ数年は新型コロナウイルスの感染力が目立ち、それ以外の病気はあまり流行しませんでした。今年インフルエンザをはじめ、たくさんのウイルスが元気に活動しているようです。感染症が広まると、体調がすぐれないのはもちろん、学校を長期間休まなくてははいけないこともあります。立花っ子の元気パワーで、みんな健康に、2月をのりきりましょう！

こんなときにちゅうい！

- ・ねる時間がおそくなったとき
- ・のどがイガイガするとき
- ・頭やお腹がいたくなりはじめたとき
- ・なんだかぼーっとするとき
- ・顔があついようにかんじるとき
- ・食よく(ごはんを食べたい気持ち)がないとき

こんなときは、かぜのひきはじめかもしれません！体からのSOSを見のがさず、あたたかくしてゆっくり休むようにしましょう。



なぜカゼは「ひく」なの？

病気になることを「病気に罹る」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、うがい・手洗いでブロックを！

