

ほけんだより 2月

令和8年1月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

2月3日頃に訪れる「節分」は、冬から春へと季節を分ける意味があります。この日に行われるのが「豆まき」。鬼（カゼなどの悪いもの）を追い払って、福（幸せ、健康）を招き入れるという行事です。まかれる豆は主に「大豆」を炒ったものです。大豆は「畑のお肉」と言われるほど、タンパク質を豊富に含んでいます。他にもビタミンやミネラル、脂質や糖質、体に必要なアミノ酸なども含まれていて、万能食材とも呼べるものなのです。2月3日の給食でも「福豆」が出ますよ。



生活習慣を見直そう

今のうちから良い生活習慣を身に付けて、ずっと健康に!

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に関わる病気のことです。以前は成人病と呼ばれていましたが、生活習慣を見直すことによって予防ができることがわかってきて、この用語が使われるようになりました。子どもの頃から良い生活習慣を身に付けて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣で心掛けたいこと

【食生活】

バランスよく栄養とる。
塩分や油、砂糖をとりすぎない。
間食のとり方を見直す。



【運動】

日頃からこまめに体を動かすようにし、ちょっとした運動をする機会を積み重ねる。



【睡眠・休養】

寝る前のスマホ、タブレットなどの使用は控え、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保する。



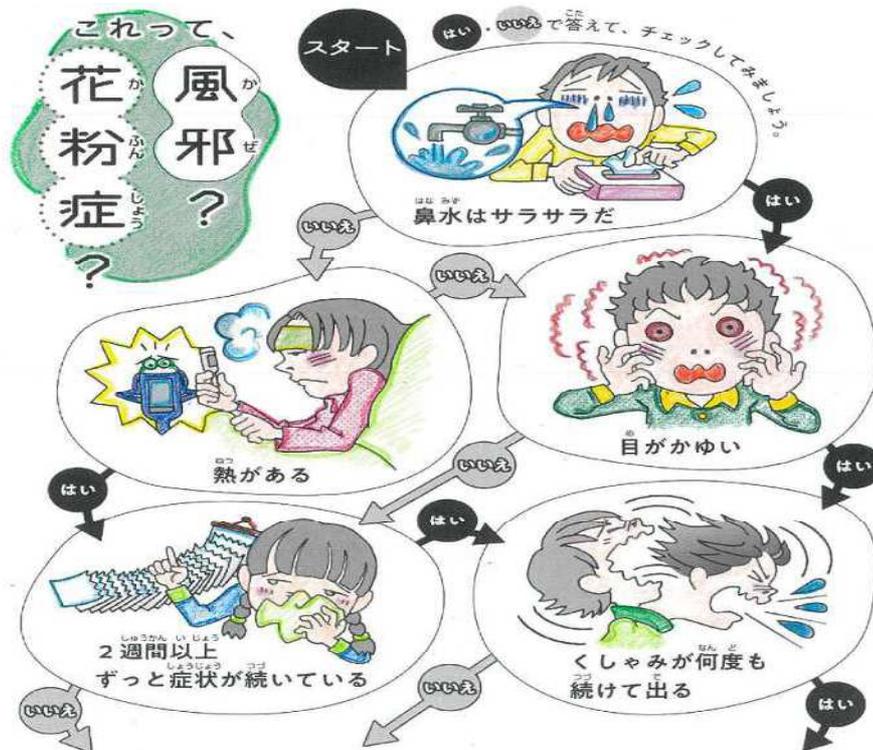
【喫煙・飲酒】

二十歳を過ぎてからでも注意が必要。たばこは最初の1本を吸わないようにすることが大切。



【ストレス】

自分に合った解消方法をいくつか探しておき、日頃からストレスをためないようにする。



風邪ひきさんに 3STEP

- ① 食欲が無くても水分補給をしっかりする。
- ② 寒気がある場合は体を温める。
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる。



花粉症さんに 3STEP

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす。
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける。
- ③ つるつるした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない。



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。