ほけんだより

２０２２年２月
岩出小学校保健室

心とからだの健康を応援します！！

２月４日は『立春』です。この日は、“春の始まりの日”と言われ、さむい日とあたたかい日が交互にやってくるようになります。

あたたかい日もあるとはいえ、まだまだ油断はできません。コロナウイルス感染症が今まで以上に流行し、岩出市の全小学校で臨時休校になったほどです。

感染症にかからないためにも、引きつづき、マスク・手洗い・うがい・かんき・かしつなど、自分のできるよぼうをがんばりましょう。

2月3日は、豆を食べて健康アップ

今年の『節分』は、２月３日です。

節分の日に行う豆まきは、もともと中国の風習が伝わったものとされています。豆をなげて「魔を滅する（魔滅＝まめ）」に通じ、無病息災を祈るという意味があります。

いっぱん的に豆は、家のあるじか、その年と同じ干支（今年はうし年）生まれの人がまくものとされています。

また、自分の数え年の数だけ豆を食べると、病気にならずけんこうでいられるとも言われています。

チョコレートのひみつ

チョコレートには「カカオポリフェノール」がたくさんふくまれています。さびることをおさえる効果をもつポリフェノールは、がんなどの病気やろうかの原因といわれるものを取りのぞくはたらきがあります。さらに！こんな効果もあります！！

《集中力アップ》
カカオのかおりが集中力や記おく力を高めます。

《べんぴのかいぜん》
カカオにふくまれるｶｶｵﾎﾟﾘﾌｪﾉｰﾙには、１回にでるうんちの量をふやす効果があります。

《アレルギーのかいぜん》
花ふん症やアトピーなど、アレルギーの原因となるもののはたらきをおさえます。

そろそろ花粉の季節です

花粉症がある人にとって、苦しい季節になりました。２月中旬からスギ花粉が飛び始めます。スギ花粉が終わるころに、ヒノキ花粉が飛び始めます。また。花粉・食物アレルギー症候群といって、やさいやくだもの、大豆を食べると、口やのどがイガイガしたり、かゆくなったり、はれたりする人もいます。理由は、花粉症のアレルゲンに似た物質が、くだものなどにも含まれているからです。

気になる人は、調べてみてくださいね。