

# ほけんだより 2月

天草中学校ほけんだより第28号

令和3年2月1日(月)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

## 節分

今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日のことを言い、2日が節分になるのは、124年ぶりだそうです。立春ということは、暦の上では春になるということです。花壇のチューリップやお花たちが芽を出しているのを見ると、なんだかほっこりしますね。寒い冬を乗り越えて芽を出す生命力も感じます。3年生は受験真っ盛りですが、チューリップのように今まで我慢して頑張った努力が実ると信じて頑張りましょう。リラックスする時間も大事に過ごしてください。



### 鬼は外 福は内 鬼はどこにいる？

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。



### 鬼は～外！の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



#### どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば  
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ  
全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね！

### ☆2月の体重測定をします☆

- 1年生 8日(月) 昼休み
- 2年生 9日(火) 昼休み
- 3年生 10日(水) 昼休み



保健室からのお知らせ

保健室に手洗いチェッカーが入荷しました。ブラックライトを使って、手の洗い残しが見える優れものです。先週1年生が手洗いチェックをしましたが、爪、指のしわ、手の甲に洗い残しがあったようです。2・3年生もこれから手洗いチェックしていきます。その前に気になる人は昼休みに保健室を覗いてみてください。

そろそろ花粉が飛んできているようです。鼻がむずむずしている人や、目がかゆくなってきている人は我慢せず、早めに相談してください。

### 花粉症 早めの治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。