

ほけんだより 2月

2025年2月
保健室

寒さのあまり、肩をギュッと縮めてポケットに手を入れて歩いて
いる人をよく見かけます。体温が下がらないようにするために
つつい出してしまう行動ですが、肩こりや転倒した際の大げがに
つながります。手袋やタートルネックの衣服を着用するなどして
安全にはくれぐれも注意するようにしましょう。

また、平熱が低い人や手足の先が冷たくなりやすい人は、免疫の
働きが下がってしまうため、感染症にかかりやすいと言われて
います。次のことを意識して体温を上げ、風邪に負けない体づく
りをしましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

かんせんしょう しー ほうふ た
感染症にかからないためにビタミンCが豊富なみかんを食べ

るとよいことが思い出されますが、ほかにも栄養満点な食材があ

ります。朝ごはんや夜ご飯にもぜひ取り入れてみてください。



2月6日は「海苔の日」

日本人は、昔から海苔をよく食べてきました。なんと大宝律令（701年2月6日）にも、租税として初めて海苔が登場したと記されています。平安時代には貴族の食べ物として珍重され、一般に広く食べられるようになったのは江戸時代からです。

ところで、海苔には、多くの栄養

素が含まれています。まずは、食物繊維。ビタミンC、ビタミンB₁、B₂、タンパク質、さらに肝臓の働きを助けるタウリンなども豊富です。海苔はこんなに栄養があるなんて、ビックリですね。これ以外にも、海苔を食べ、おいしく元気に暮らしましょう！



はる ちか しんめ めぶ はじ きせつ かふん き
春が近づき新芽が芽吹き始める季節は、花粉が気になります。

かふんしょう ひと よほう ひつよう
花粉症の人はそろそろ予防が必要です。

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化をかんがえて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

