

ほけんだより 2月

南山城支援学校
保健部 No.10



まだまだ寒さは厳しいですが、暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃です。2月は28日までしかなく、日にちが少ないのであつという間に過ぎてしまいそうですが、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



山城南保健所管内では、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの罹患者も増えてきています。引き続き、感染症対策よろしくお祈りします。

2月3日は 節分



節分といえば、“恵方巻”と“豆まき”。

豆を自分のとしの数食べると身体がじょうぶとなり風邪をひかないと言われています。豆まきで使われる大豆には、たんぱく質や食物せんい、カルシウム、鉄分、ビタミンが含まれているので、普段からも積極的にとっていきましょう。

ちなみに今年の恵方巻の方角は「南南東」です。



14日は バレンタインデー



チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧を下げる効果や糖質の吸収を穏やかに脂質の分解を助けたりする効果もあるといわれています。しかし、チョコレートには砂糖がたくさん入っていてカロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには注意！チョコっただけ楽しみましょう。食べた後は、歯みがきを忘れずに！！

2月5日は えがおの日

ニコニコの語呂合わせから、「えがおの日」と言われています。

えがおしているとストレスが減り、気持ちも穏やかになります。また、睡眠の質を改善し、免疫力を高める効果も。この日は、意識して笑顔で過ごしてみよう。



2月20日は アレルギーの日 (17~23日はアレルギー週間)

スギや・ヒノキの花粉症の時期がこれからピークを迎えます。症状を抑えるポイントは、花粉を「つけない」体内に「入れない」。マスクや帽子、メガネやゴーグルをつける、外から帰ったら、衣服についた花粉をはらうなどし、しっかり対策していきましょう。

またアレルギーの中でも近年問題となっているのが“食物アレルギー”。アナフィラキシーと呼ばれる重篤な症状を起こし生命にかかわることもあります。このアナフィラキシーは、「特定の食べ物を食べた時に起こる」場合と「特定の食べ物を食べた後+運動で起こる」場合があります。もし何かを食べた後に運動をして、じんましんや息苦しさ等の症状がでたら速やか病院を受診するようにしましょう。

