

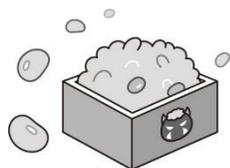


R6.2.1 国府支援学校 保健室

寒い日が続いていますね。さて、2月4日は「立春」です。立春は、「春のはじまり」という意味です。暦の上では、春がきましたが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかくして、風邪をひかないように過ごしてくださいね。



もうすぐ節分です！



2月3日は、節分です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

病気や悪いできごとのことを「鬼」にたとえ、「鬼」を追い払い、「福」を呼び込むために、豆まきをします。

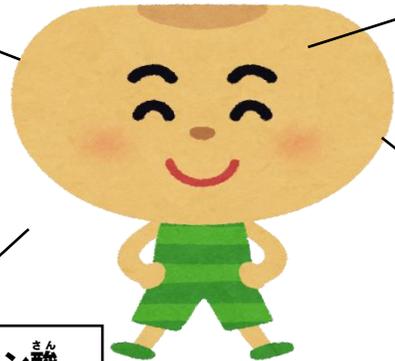
大豆の栄養って？

豆まきで使う豆、大豆にはたくさんの栄養がふくまれていて、鬼を追い出すパワーがたくさんつまっているそうですよ。どんな栄養がふくまれているのでしょうか？

食物繊維
便通を良くし、腸内環境を整えてくれます。

カルシウム
骨を丈夫に保ってくれます。

リン脂質・リノール酸・グルタミン酸
脳細胞を活性化してくれます。



タンパク質
丈夫な骨や筋肉を作ります。

ビタミンE
老化のもととなる過酸化脂質が体内で増えるのを防いでくれます。

花粉症の季節がやってきました



帽子・マスク・めがねをする



つるつるした素材の服を着る



手洗い・うがいをする



顔を洗う



免疫カアッ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

