

ほけんだより2月

富田林市立富田林小学校 保健室 R5.2.3



2月がはじまりました



あつという間の1月が終わり、2月になりました。2月といえば
 節分の日(2月3日)です。節分は、「みんなが健康に幸せで過ごせますように」
 という意味をこめて悪いものを追い出す日です。「鬼は外! 福は内!」と言
 ながら豆をまいて鬼(悪いもの)をやっつけましょう。



みんなの中にはどんな鬼がいますか? 遅寝鬼や朝ごはんいらぬ鬼...
 鬼を追い出して福を呼びましょう!

鬼は外! の豆知識

節分にまく豆は大豆です。大豆にはからだの成長にかかせない
 たんぱく質が豊富! 他にもコレステロールを低下させる大豆レシテン、
 ビタミンB群をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、
 骨を丈夫にする大豆イソフラボンなどのからだに良い成分が含まれています。

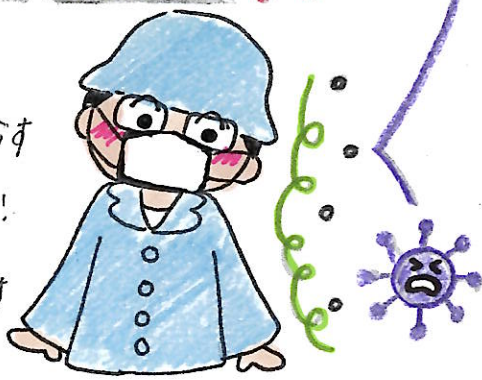
今日は何の日? クイズ!
 2月8日はビスケットの日。日本でビスケットが
 作られたのはいつ? ① 約20年前 ② 約100年前 ③ 約170年前

はじめよう! / あい ことは 合言葉は **つけない** **おとす** !!

- 花 か
- 粉 じん
- 症 しょう
- 対 たい
- 策 さく
- 樹 しゅ

つけない

マスクをする...花粉のすいじ量をへらす
 すべすべした服...ポリエステルおすすめ!
 ぼうし...顔や髪につく花粉をへらす
 めがね...目に入る花粉をへらす



おとす

家に入る前にははらう...家の中に花粉を持ちこまない
 うがい...のどに流れた花粉を取り除く
 顔を洗う...目や鼻のまわりをとくに丁寧に洗う

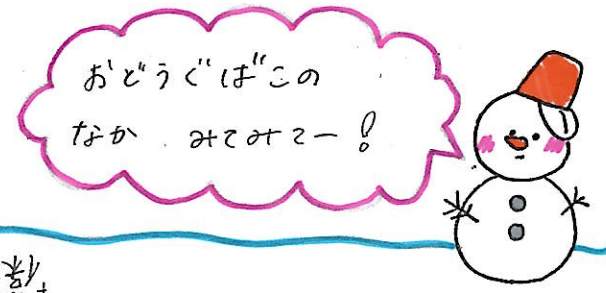


おうちの方へ

現在、打撲などのけがをしたときに
 渡している保冷剤の数が「劣化など」
 の理由で少なくなってきました。おうち
 に使わない保冷剤があれば、寄付
 していただけますと幸いです。
 また、1体そう服(とくにズボン)で不要
 なものがあればいただけるとうれいです。
 ご協力よろしくお願いいたします。

おねがい

保健室で貸している保冷剤や
 おなかをあたためる用のホットボトルを
 も持ったままの人はいませんか? お道具箱
 の中に入ったままだったというのよく聞か
 ます。必ず返しにきてくださいね。



「保冷剤」として使ったのが「最初」と言われています。
 富田林市立富田林小学校 保健室 2月3日
 ④: 2月3日のクイズ