



2月3日は節分です。節分といえば、豆を年の数より一つ多く食べると、その年は病気にならなくなる…そんな言い伝えがあります。大豆には三大栄養素がそろっていて、体によい成分がたくさん含まれています。風邪や感染症に負けない体づくりのために、大豆など体によい食べ物を積極的に食べられるといいですね。「栄養バランスのとれた食事をする」「睡眠をしっかりとる」「適度に運動をする」といったことを心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしてくださいね♪

2月保健目標

健康な生活について振り返ろう



★★ぐっすり眠るために★★

最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために次のことを参考にしてみましょう。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

花粉症の季節がやってきました



花粉症の症状は？



花粉の多い日はいつ？



花粉症対策をはじめよう！

