

2月号

高浜市立南中学校

令和8年2月2日

# ほんたよい

2月3日は節分です。節分といえば、豆を年の数よりも多く食べると、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。そのためには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



##### 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！



帽子・マスク・眼鏡をつける



洗顔する



花粉を払い落とす



つるつるした素材の服を着る



手洗い・うがいをする



天気予報で  
花粉の量をチェックする