



2月

保健目標
心の健康について
考えよう



2025(令和7)年2月 真壁小学校保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣をさらに着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

真壁小学校ではインフルエンザが流行することなく、みんな元気に登校していますが、沖縄県ではインフルエンザ警報が継続されています。沖縄県でももう少ししばらく寒い日が続くようです。体調を崩さないよう、感染症予防も続けていきましょう。

大豆とSDGsの知識

節分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆がみつかります。



食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

温活も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えない体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

ならべかえチャレンジ

① や お は き 日 ん さ あ は ご

一日を元気に過ごすコツは、毎朝①をして②の時間をつくること。できていない人は明日からチャレンジしてみましょう。

