

ほけんだより 2月

令和8年2月2日(月)
秩父市立大田中学校
第12号

鬼は外！福は内！！豆まきで健康な体をつくろう

2月3日の節分は「季節の変わり目」を意味し、昔から、鬼(=病気や災難、邪気)を追い払い、健康で幸せに過ごせることを祈る風習として親しまれています。節分で使う「炒り大豆」には、体や血をつくるたんぱく質、お腹の調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。昔の人は大豆には病気や災難を跳ね返す力があると知っていたのですね。

ところで、心の中にも鬼がいることがあります。あなたの心はどうですか。今はないかもしれませんが、何かをきっかけに心の中に鬼が出てくるかもしれません。

例えば…

わがまま鬼



あわてんぼう鬼



おしゃべり鬼



「いじわる鬼」「忘れ物鬼」「夜ふかし鬼」「勉強嫌い鬼」「決まりを守らない鬼」など…

もし、心の中の鬼を見つけたら、追い払う気持ちを持って鬼を退治してください!!!



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

ポケットに入っていますか？



★手を洗った後、何で拭く？

手の衛生を保つためには、手を洗った後の拭き取り方も重要です。どんなにきれいに手を洗っていても、不衛生なハンカチ(タオル)や服で手を拭いたり、濡れたまま自然乾燥したりすると、逆に空気中の細菌・ウイルスが手に付着し、バイ菌が増殖しやすくなります。

また、手を洗ってそのままにしておくと、手に残った水分で角層がふやけて皮膚のバリア機能が弱くなり、乾燥の原因にもなります。