

# ほけんたより2月

令和7年(2025年)2月  
尼崎市立大庄中学校 保健室

2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。2月2日の節分にはたくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！

始めよう！

## 花粉症対策

合言葉は

つけない

落とす



### つけない

**マスク**  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

**帽子**  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

**メガネ**  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

**スベスベした服**  
ポリエステルなどがオススメ。

### 落とす

家に入る前に落とす  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい  
のどに流れた花粉を取り除こう。

## 免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで  
免疫力をアップさせ、  
花粉に強い体を作ろう！



## 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

## 「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいるかもしれませんが、でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを  
考えてみませんか？

今年は2日でした↓

心の鬼を追い払おう

## 2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



例えば、

好き嫌い鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌い鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

## 節分食育

### 【柊鰯／ひいらぎいわし】

節分の時期に、柊の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柊鰯」。鬼は焼いた煙のにおいや尖ったものを嫌うため、魔よけの意味を込めて玄関先に飾る風習になったと言われています。地域によってはこの風習がないところや、飾る期間が異なったりするようです

### 【恵方巻／えほうまき】

節分ランチとして給食に提供されることもある恵方巻。その年の福の神様がいると言われる（恵方）を向いて、太巻きを切らずにそのまま食べることで、無病息災などを願います。もともとは関西地方の風習で、全国的に知られるようになったのはごく最近のため、知らなかったという方も多いかもしれませんね。食べるときは「無言で願い事を思い浮かべながら」と言われていて、実践している人も多いのではないのでしょうか。

### 【大豆】

節分（2月3日）には、「鬼は外、福は内」と豆（いった大豆）をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただくと考えられたからです。この考え方が中国の古い鬼追いの行事「追儼（ついな）」と合わさり、広まったとされています

## 古くから愛される 栄養豊富な大豆

大豆が日本に入ってきたのは、今から2000年ほど前だそうです。

最初は大豆そのものを食べていたけれど、みそやしょうゆの元になるものが中国から伝わり、奈良時代にはとうふも登場しました。また、大豆にはタンパク質の他、イソフラボン、サポニン、オリゴ糖、食物せんいなど、健康に良い栄養がたくさんふくまれています。さらに、大豆は形を変えるのも得意で、納豆に油あげ、豆乳、ゆば、おから、きな粉など、どれも大豆からできています。栄養豊富な大豆を、毎日、積極的に取るようにするといいですね。

(<https://www.ecochil.net/>)