



令和4年2月1日
鳥取市立明德小学校
保健室

おうち人と一緒に読みましょう。

2月の保健目標
心の健康について考えよう！

2月のこよみには、節分(3日)、立春(4日)、雨水(19日)と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。少しずつ日が長くなり、日差しにも明るさを感じられるようになってきました。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。健康管理を心がけましょう。

イライラして、ひどい言葉を投げつけてしまい、後悔したことはありませんか？



悩み事や心配なことがある人は、家族や友だち、学校の先生など、まわりの人に話を聞いてもらうと、気持ちが楽になります。一人で悩まないで、相談してみましよう。きっと味方になってくれる人がたくさんいるはずですよ！

節分に豆まきをするのは？

節分とは、漢字で書くとおり、季節の分かれ目という意味です。春・夏・秋・冬、それぞれに節分がありますが、ふつうは、冬から春にうつりかわる2月の節分のことをいいます。

季節の変わり目には、悪い鬼が現れるという言い伝えから、鬼を追い払う行事が行われるようになりました。節分の豆まきもその1つです。

鬼とは、病気や悪いできごとのこと。季節の変わり目は、気温が変わりやすく、からだの調子をくずすことも多いので、気をつけようという意味もあるようです。

温かい飲み物で、心もホットに

♡ホットミルク♡

牛乳に含まれるトリプトファンという成分は、気持ちを落ち着かせる作用があります。

♡ホットココア♡

ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用もあります。

♡ほうじ茶♡

緑茶に比べてカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。