

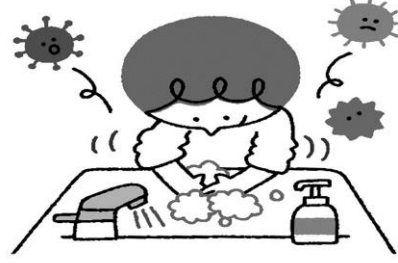
# ほけんだより 2月

にがつよっか りっしゅん こよみ うえ はる はじ きせつ か じゃき しょう しん  
 二月四日は立春で、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  
 りっしゅん ぜんじつ びょうきさいがい おに み た まめ お はら ぎしき おこな いま せつぶん  
 れ、立春の前日には、病気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。今の節分で  
 みっか まめ た けんこう ふく よ はる むか  
 す。三日には豆をまいたり食べたりして、健康と福を呼び春を迎えましょう。

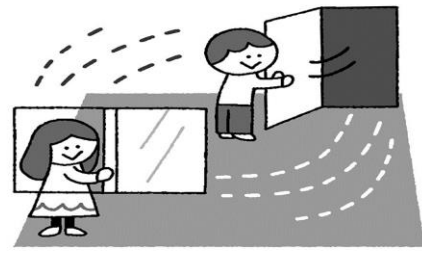
## 覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、せっけんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

**こんな体の症状には注意**

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

### 身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

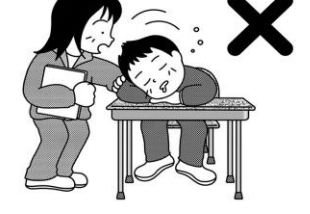
- ◎疲労を回復する
- ◎身体(筋肉など)を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を  
おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



見方を変えると...?

- いい加減? → おおらか!
  - 気が弱い? → 相手を大切に!
  - 騒がしい? → 元気がいい!
  - 怒りっぽい? → 情熱的!
  - せっかち? → 積極的!
  - 冷たい? → 落ちつきがある!
- こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

