

まけんだより2月

令和8年2月2日 第11号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

気温が低く乾燥した日が続いています。

2月4日は立春で、暦の上では春を迎える時期とされています。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。それが現在の節分です。2月3日には豆をまいて、食べて、健康と福を呼び込み、春を迎えましょう。



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様々な『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

〈大豆の良いところ〉

- 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
- 骨粗しょう症を予防する

大豆から作られる食品からでも効果を得られるため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。



知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれません、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。





大丈夫？アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るために免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



ふせごう花粉症

[どんなときに花粉は飛ぶ？]

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

[外に出るときは]

- ・マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



九州では2月
上旬にはスギ
の花粉が飛散
し始めます！

お知らせ

● 身体計測週間

すもも・かりん・れもん→2月9日(月)～13日(金)

いちご・あんず・きうい→2月16日(月)～20日(金)

● 健康診断→2月24日(火)

● 1歳6か月児健康診査対象児→令和6年4月生まれ

● 3歳5か月児健康診査対象児→令和4年6月生まれ

忘れずに受診しましょう。

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?

