

# ほけんだより 2月



1月も終わり、あっという間に春が近づいてきました。この時期になると花粉が飛びはじめます。とんでくる花粉にそなえましょう。インフルエンザの流行もつづいています。気をゆるめず、予防しつづけていきましょう。

## 花粉の予防チェック！

天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量やはんいを紹介する「花粉飛散情報（かふんひさんじょうほう）」をテレビやインターネットでチェックできます。外に出るときには、マスクをつけて鼻を花粉からまもりましょう。家にかえたら、服についた花粉をはらいおとして、部屋にもちこまないようにしましょう。



## 2月6日は「海苔の日」

日本人は、むかしからのりをよく食べてきました。平安時代には貴族の食べ物であり、一般に広く食べられるようになったのは江戸時代からです。

ところで、のりには、多くの栄養がふくまれています。まずは、食物繊維。ビタミンC・ビタミンB1・タンパク質、肝臓の働きを助けるタウリンなども豊富です。これからも、のりを食べて、おいしく元気に暮らしましょう！



# ふゆ 冬に きをつけたいこと

さむい季節に、気をつけてほしいポイントがあります。次のことをもとに、健康的なかんきょうをととのえましょう。

## はやおきをしよう



さむい  
寒いけれど  
がんばって早起き！



その悩み  
相談してみませんか？

## こまったときはそうだしよう

くわき い 空気を入れかえて きぶん 気分をリフレッシュ！



## かんき 換気をしよう