

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！

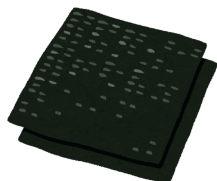
天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量やはんいを紹介する「花粉飛散情報（かふんひさんじょうほう）」をテレビやインターネットでチェックできます。外に出るときには、マスクをつけて鼻を花粉からまもりましょう。家にかえたら、服についた花粉をはらいおとして、部屋にもちこまないようにしましょう。



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 きをつけてたいこと

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



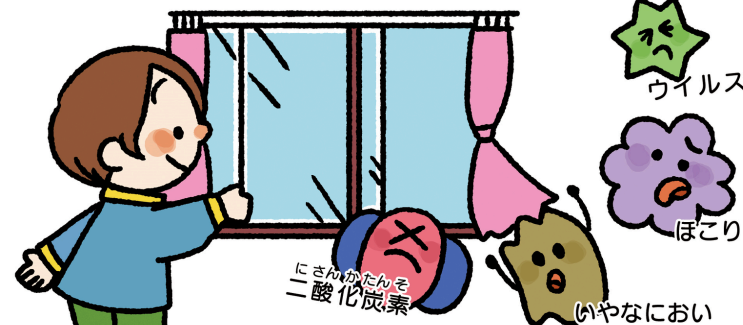
寒いけれど がんばって早起き！



相談してみませんか？

こまったときはそうだしよう

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



換気をしよう