



保健だより 2月

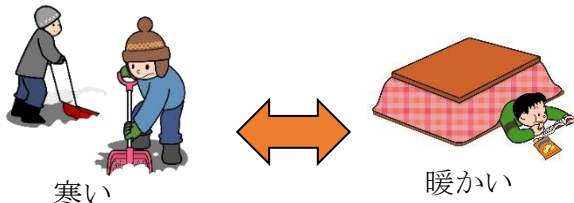
しもやけの原因と症状は？

令和3年 2月

志貴野高等学校 保健室

原因

しもやけは、気温5℃前後の環境や、昼夜の気温差が激しいときになりやすい。「寒い」と「暖かい」の刺激を繰り返すと、血管の拡張と収縮が繰り返されて、血管の循環の障害が起きて、しもやけを発症する。



寒い

暖かい

症状

症状が出やすい場所は、手、足、頬、鼻、耳

- ・かゆい
- ・温かくなるとかゆみが強くなる
- ・熱を持っているように感じる
- ・赤く腫れて、硬くなっている



しもやけ予防と対策

肌を冷たい空気にさらすと、しもやけになってしまうので、手袋や耳当てをして、冷えないようにする。



くつ下がぬれたらすぐにはき替える

雪かきするときは雪用手袋、皿洗いはゴム手袋をする

お風呂にゆっくりつかって血行をよくする

油性クリームで手足や顔を保湿する



節分の豆知識

節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える行事」で、立春の前日に行います。節分は、2月3日のイメージがあるかもしれませんが、令和3年は2月2日です。節分が2月2日になるのは、1897年（明治30年）以来の124年ぶりです！

2021年2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 節分	3 立春	4	5	6

どうして豆をまくの？

悪いもの（鬼）を追い出し、良いもの（福）を呼び込むために、豆をまきます。

どうして炒った豆なの？

悪いものを追い出すために使う豆。もしも、火を通さずに、そのままの豆をまいて、芽が出てきたら大変！ 追い出したはずの悪いもの（鬼）が育たないように、炒った豆を使うようになったそうです。



豆の栄養素は？

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。節分に使う「大豆」には、タンパク質やイソフラボンなどの健康に良い栄養素がたっぷり含まれています。骨を強くし、老化防止の効果があります。

余ったらどうする？

炒り豆は、素材の味がするので、途中で飽きてしまう人もいます。余った豆は、米と一緒に炊いて、豆ご飯にしましょう。



コロナと大雪に負けないように無病息災を願いましょう！

