



令和7年 2月3日(月)  
桜丘小学校 保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を調節しながら乗り越えましょう。

## 寒い日に気持ちよく寝るコツ

**寝る前**

布団を温める  
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる  
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

**寝るとき**

部屋を加湿する  
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る  
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



### 大豆とSDGsの豆知識

大豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷりで、いろんなものに変身でき、すごい食材なんです。

大豆料理によく使うお醤油やお味噌も、豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆がみつかります。

食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるにてもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

□に入るのは？

□にはすべて同じ漢字が入るよ。

心を□にする  
相手のためを思って意識してきびしい態度をとること。

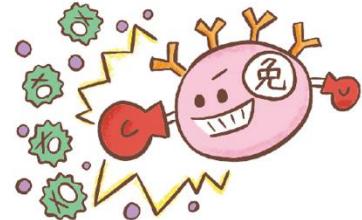
□に金棒  
ただでさえ強いのに、さらに強力なものが加わること。

『』

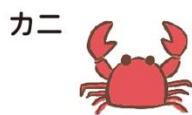
しょく もつ

# 食物アレルギーってなに？？

からだ そと はい さいきん てき こうげき  
体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、  
そと お だ めんえき はたら しょくもつ  
外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレ  
ルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、  
まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー  
しょうじょう ひ お びょうき  
症状を引き起こす病気です。



## ● 食物アレルギーが多い食べ物



くだもの  
果物



らっかせい  
落花生



くるみ



そば



など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠



## 保護者の皆様へ

3学期の発育測定終了に伴い、結果を記入したけんこうカードを返却します。押印は不要ですが、結果のご確認と、身長・体重のグラフをご記入ください。グラフを作成することで身長と体重の成長曲線を描くことができます。お子さんの発育状況のご参考にしていただければと存じます。

けんこうカード 配布日 2月18日（火）  
学校提出 2月25日（火）

6年生の測定が2月13日（水）のため全学年終了後の配布となります。  
6年生は卒業に伴い、ご自宅で保管となります。