



令和7年2月3日
大垣特別支援学校
発行：保健室

せつぶん きがつ か おも う ひと おお おも
節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、
ことし せつぶん がつ か ちきゅう たいよう まわ しゅう ねん
今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年か
かるとされていますが、じっさい こさ ちようせい
実際には誤差があります。その誤差の調整の
ため りっしゅん ぜんじつ せつぶん がつ か
立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。



が つ がっこうほけんもくひょう しょくせいかつ みなお
2月の学校保健目標 食生活を見直そう

だいず まめちしき
☆☆大豆とSDGsの豆知識☆☆

せつぶん まめ
節分の豆まきはしましたか？また豆は「大豆」。ヘルシーか
えいよう
栄養たっぷり、いろいろなものへんしん
に変身できるすごい食材なん
です。しょくざい



ちようみりよう にく
○調味料からお肉まで○

りょうり つか しょうゆ みそ とうふ あぶら あ だいず
料理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からで
きています。だいず にく かこう だいず み
大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見
けるようになりまし、とうりゅう ざいりょう にゅうせいひん
豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品
もつく みせ さが おも いじょう だいず
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。



しょくりょう き き かつやく
○食料危機に活躍するかも？○

わたし た た にく ちくさんどうぶつ そだ はん ひつよう
私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのご飯が必要。いつか
せかい た もの た だいず にく か かつやく ひ く
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。つな しょくざい

さむく 空気 が 乾燥 する 冬は、風邪 や インフルエンザ が 流行 り やすい です。
 自分で できる 対策 を しましょ う。



てあらい うがい を する

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスク を する



ひとごみ を 避ける



きそくただい 正しい 生活 を する

そろそろ スギ花粉 が 飛散 し 始める 季節 だ。
 特徴 を 知っ て 賢く 対処 しましょ う。

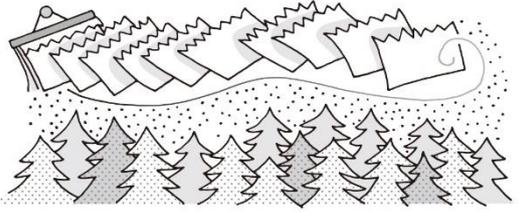
#花粉症注意報 危険なのはいつ?



#こんな日に注意

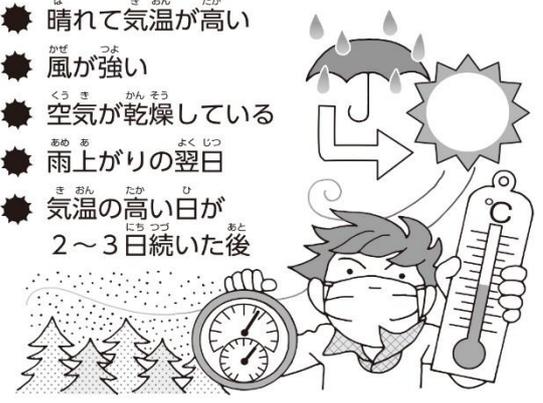
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



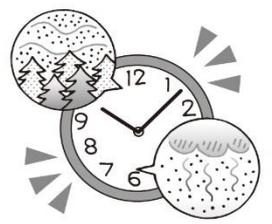
こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☁️ 雨上がりの翌日
- 🌡️ 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

