



令和7年2月3日  
さいたま市立中島小学校 保健室



2月は別名「<sup>きさらぎ</sup>如月」といいます。元々は旧暦の2月のことをいいますが、現在でも2月の和風月名として使われています。この言葉の由来は諸説ありますが、衣を更に着ると書く「衣更着」からきているという説が有力なのだそうです。2月は他にも、「<sup>はつはなつき</sup>初花月」や「<sup>ちゅうしゅん</sup>仲春」、<sup>かりかえりつき</sup>「雁帰月」など、たくさん呼び方があります。由来を調べてみると、古来の日本人の季節感や自然観を表しているようで、とても興味深いです。春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。気候に合わせて上手に服装を調節しましょう。

### アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

#### ① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



#### ② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



#### ③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

## 3学期の身体測定結果について



先日行った3学期の身体測定の結果です。「**せいちょうのきろく**」とその成長の**グラフ**から、お子さんの成長の様子を確かめてください。身長や体重の伸びで気になることがありましたら、ご相談ください。

※なかよし学級の児童は、各学年の所に入っています。(身長：cm、体重：kg)

	男子				女子			
	身長	2学期比	体重	2学期比	身長	2学期比	体重	2学期比
1年	119.5	1.4	22.6	0.9	119.8	1.5	22.4	0.5
2年	126.8	1.5	25.9	0.9	125.5	1.8	25.4	1.1
3年	132.7	1.8	29.0	1.4	131.3	2.2	28.1	0.9
4年	136.6	1.4	32.2	0.7	136.8	2.5	31.9	1.3
5年	146.1	1.8	41.0	1.3	146.3	2.2	39.1	0.8
6年	152.4	2.7	40.8	0.7	152.0	1.9	44.8	1.4

## 季節の話題 ピックアップ!

### 寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよ。その苦痛を和らげるコツがあります。

#### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



#### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

#### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

## 大豆とSDGsの豆知識

**節** 分の豆まきはしましたか? まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



### 調味料からお肉まで

**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。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見つかります。



### 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、育てるのに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。

## 口腔アレルギー症候群花粉症

**果** 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!



- **スギ・ヒノキ** ➡ ナス科 (トマト) など
- **イネ** ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- **シラカバ・ハンノキ** ➡ パラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など