



2月になりましたがまだまだ寒い時期が続きますね。1月は全国的にインフルエンザが流行しました。まだ油断大敵です。防寒対策をしっかりと風邪予防に心がけましょう。



節分で撒く大豆について

風邪 インフルエンザ 流行中!

てあら 手洗い・うがいをする

マスクをする

ひとご 人混みを避ける

きそくただ 規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

鹿児島県では、1月後半から感染性胃腸炎の患者数も増えてきています。こまめな手洗いが大切です。

生活習慣を整え自分の体を大事に!

生活習慣病

大人だけじゃない!

生活習慣病という、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- 栄養バランスよく、3食食べる
- 適度な運動をする
- たっぷり寝る
- ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか? まい大豆は「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。

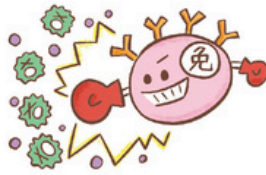
食糧危機に活躍するかも?

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。

アレルギーについて考えよう！

食物アレルギーってなに？

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、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



間違え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。⚠️

食物アレルギーは、これれまでも突然起こる場合があります。今大丈夫だったのに、まじんのまが食べたら口の中がイガイガのしただけで、特定のものを食べた後、運動すると呼吸が苦しい状態になります。アレルギーの可能性がアレルギーかも？と思ったり、すぐに保健室や医療機関に相談しましう。

きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分には関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠️ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠️ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいて大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



⚠️ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。



花粉症対策を、始めよう



花粉症の症状は、水のような「鼻水」と、繰り返す「くしゃみ」「鼻づまり」が3大主徴です。目にもかゆみや異物感が生じ、花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。鼻症状は呼吸がしづらくなるため、集中力の低下やよく眠れないなど、勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。

また、花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみなどがあられることがあります。これは、口腔アレルギー症候群と呼ばれており、花粉にあるアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）と、果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているために起こります。