



上尾市立大石中学校 保健室  
2026. 1. 30

2月3日は節分です。「季節を分ける」ことを意味する日です。この日に、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも豆をまくだけでは、風邪やインフルエンザのウイルスを追い払えません。暦の上では春になっても、まだ寒い日が続きます。インフルエンザウイルスは寒さと乾燥に強いウイルスです。手洗いうがい、規則正しい生活、防寒対策に加えて、笑顔にも免疫力をアップする効果があります。2月5日はニコニコ笑顔の日、作り笑顔でも免疫細胞が活性化するそうですよ。



# 話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

## 直接話すメリット

### 表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

### 誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

### 信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



## 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり防寒！

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

# 温活 のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

## 朝ごはんに+1

【ツナ缶とキャベツのクリームスープ】



吹き出し防止のため、牛乳は最後に加えるのがPoint！

### 《材料》

- ・キャベツ 1~2枚
- ・ツナ缶 小1缶
- ・水 150ml
- ・牛乳or豆乳 50ml
- ・顆粒コソミメ 小さじ1

### 《作り方》

- マグカップなどにちぎったキャベツ、ツナ缶、水、コソミメを入れる。
- 電子レンジで温める。(600w 3~4分くらい)
- レンジから取り出し、牛乳を加えて軽く混ぜて完成！お好みでコショウをふってもOK！