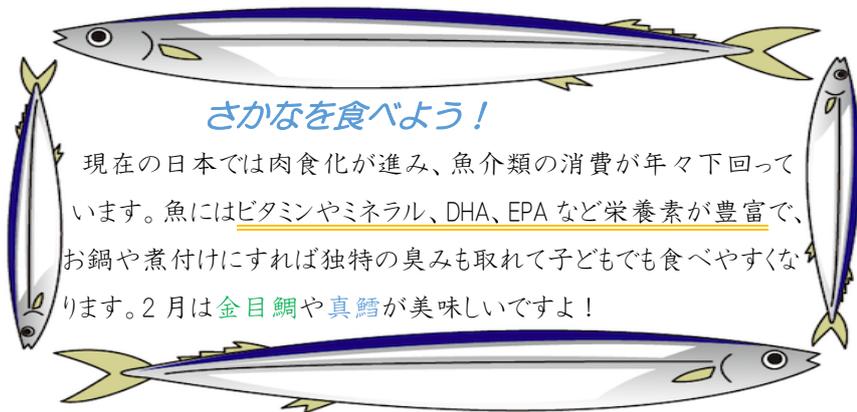


2月は立春を迎え、暦の上では春になります。寒い北風が吹く毎日ですが、少しずつ暖かい陽光を感じる日も多くなってきましたね！

まだまだ油断はできませんが、風邪予防のためには、規則正しい生活や手洗いうがいのが基本です。また、それだけでなく『笑顔』で免疫力を高めることができるそうです(\*\_\*) 友達と笑いあったり、楽しいテレビを見たりして笑顔になるだけで、細胞が活性化され、ウイルスに勝つ身体を作ることができるなんてすごいですよね！生活の中で笑顔になれるものを沢山見つけて、子ども達の中にいるウイルスや細菌を追い払いましょう☆

すずらんルーム 0967-34-9026



## さかなを食べよう！

現在の日本では肉食化が進み、魚介類の消費が年々下がっています。魚にはビタミンやミネラル、DHA、EPAなど栄養素が豊富で、お鍋や煮付けにすれば独特の臭みも取れて子どもでも食べやすくなります。2月は金目鯛や真鱈が美味しいですよ！

## バレンタインのチョコレート

バレンタインはキリストにまつわる行事です。チョコレートを贈るのは日本独特の文化。欧米ではカードや花を贈り合うのです。

1958年のバレンタインキャンペーンがきっかけとなり、今では2月14日がチョコレートの象徴になっています。甘くて美味しいチョコレート、食べ過ぎてしまわないようにご注意ください。



2月3日は節分の日ですね！

節分とは季節の分かれ目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬も『節分』なのです。

現在は、昔の暦で1年の始まりとなる立春を『節分』と呼んでいます。悪いものや災いをオニに例え、1年間の無病息災を願う日です。福を呼び込み、素敵な1年の始まりにしましょう。また、豆まきで使う「大豆」には、沢山の栄養が含まれています。豆腐・納豆・味噌・きな粉など、1日1回は大豆食品を食べると良いと言われています。

大豆パワーで風邪に負けない元気な身体を作りましょう。

## うるう年(2月29日)

普通、2月28日までですが、4年に1度だけ『29日』まである日があります。その年を『閏年』また「じゅねん」といいます。オリンピックが開催される今年がうるう年です！

うるう年に誕生日を迎える人は、その前の日か、次の日にお誕生日を祝うことが多いのだそうです。

## 花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

### かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中