

# 文林中ほけんだより 2月

平成30年 2月  
文林中学校 保健室

2月は節分です。節分とは、季節を分けるという意味で「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言いますが、中でも旧暦で新年の始まりと重なることの多い立春の前日が重要視されるようになりました。春を迎えるということは、新年を迎えるにも等しいくらい大切な節目だったのです。皆さんもそれぞれの素晴らしい春を迎えることができるように寒い冬を乗り越えてくださいね。



## 節分の話をもう少し…



年越しにあたる、節分の夜は1年の中で陰から陽へと秩序が最も変わる日とされ、このような日には普段姿を隠している鬼や魔物が出現しやすいと考えられていました。豆まきはそれを追い払うための行事です。

鬼というのは邪気の象徴です。「おに」という日本語は「陰（おん）」に由来します。「陰」とは目に見えない気、主として邪気のことをさし、それが「おに」なのです。また隠れているこわいものとして「陰人（おんにん）」が変化したという説もあり、形の見えない災害、病、飢饉など人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていました。

大豆は五穀のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適であることや、魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）にも通じます。ただし、豆まきに用いられるのは炒り豆でなくてははいけません。これは、生の豆を使って拾い忘れたものから芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからで、「炒る」が「射る」にも通じます。つまり、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。是非今年は、家族で豆まきをしてみてくださいはどうか…？



★校内でもインフルエンザ流行の兆しがあります。出席停止の期間を下の表でもう一度確認してください。

## 早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

花粉症のシーズンが近づいてきました！ 早めの対策を！！



就寝

**寝** る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。



家を出る前

**テ** レビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。



こんな日は花粉が特に多くなります

- ✓ 気温が高い晴れの日
- ✓ 乾燥していて、風が強い日
- ✓ 雨が降った日の翌日
- ✓ 気温の高い日が2～3日続いた後

花粉症シーズン到来

毎日の

# 花粉症 対策

ココがポイント

帰宅後

**花** 粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。



風前後

**朝** にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。

窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。



心配な人は、早めにマスクをしてね！

日没後

**昼** 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

