



今年の節分は2月2日(日)です。節分の日には、「豆を年の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる」といった言い伝えがありますね。

豆まきに使われる大豆には、豊富なたんぱく質が含まれており、疲労回復や生活習慣病の予防など、様々な「福」を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。節分の日に限らず、普段から積極的に食べましょう！



花粉症注意報 危険なのはいつ？



毎年この時期になると「花粉症が辛い」という人もいれば、「自分は花粉症ではないから大丈夫」という人もいます。しかし、花粉症のなりやすさには個人差があり、花粉にさらされた量や元々の体質、食生活によっても違うのです。そのため、今花粉症ではない人も、いずれ花粉症を発症する可能性もあります。花粉症ではない人も、他人事ではないかもしれません。

1. この時期に注意

2025年、関西地方では昨年よりも花粉の飛散量が大幅に増加する見込みです。

2月の中旬頃から、花粉が飛散を開始し

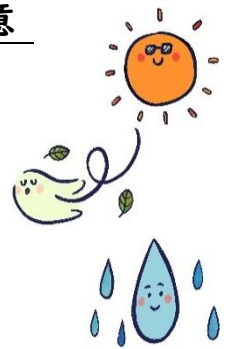
スギ花粉は 3月上旬～3月下旬

ヒノキ花粉は 3月下旬～4月上旬

にそれぞれピークになる予報

2. こんな日に注意

- ① 晴れて気温が高い
- ② 風が強い
- ③ 乾燥している
- ④ 雨上がりの翌日
- ⑤ 気温が高い日が
2～3日続いた後



3. この時間帯に注意

① お昼前後

② 日没前後(夕方)

花粉の飛散のピークは1日2回

朝飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる夕方が、特に注意。

4. できること

- ① マスクをする
 - ② メガネをかける
 - ③ 帽子をかぶる
→ 花粉は髪の毛につきやすいため
 - ④ 家に入る前に花粉を落とす
 - ⑤ 病院で薬をもらう
- 「入れない・つけない・落とす」がポイント

今が旬 みかんを食べて健康に

みかんはビタミンCなど、健康に良い成分が多く含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、**風邪に対する抵抗力**がつけます。また、つつい取ってしまう人も多いかもしれませんが、みかんの薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は**便秘の解消**につながり、ヘスペリジンは血流を促進し、体を温めてくれます。

しかし、みかんを健康に役立てるには、食べ過ぎは禁物です。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。旬のみかんを食べて、健康に過ごしましょう！



寒くてもスッキリ起きる 3つのコツ



この季節は朝起きるのが辛く、「布団から出たくない...」と思う人も多いのではないのでしょうか。寒くて朝なかなか起きられないのは、体が冷えているためです。寝ている間は身体を動かさないので、血流も悪く、体が温まっておらず、体温や血圧も低くなります。そこに寒さも加わると、ますます起きることが難しくなります...。ここでは、その苦痛を少しでも和らげるコツを紹介します。

部屋を暖める

布団の中と部屋の温度に差があると起きにくくなります。そのため、起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしておく、起きやすくなります。

布団の中で軽く体を動かす

布団の中で手足をバタバタ動かす程度の簡単なもので大丈夫です。軽く動かすだけでも、手足の末端まで血流が巡るようになり、起きやすくなります。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、自然と起きやすくなります。



怒りとの上手な付き合い方

誰かと関わる中で、嫌なことを言われたり、されたりして、怒りがわいてくることもあるかもしれませんが、怒りは上手く表現できないと、相手との関係が悪くなったり、自分を責めて自信がなくなったりしてしまふことがあります。怒りはとても扱いが難しい感情ですが、決して悪い感情ではありません。あなたの大切なものを傷つけられた時、それを守るためのものなのです。

1. 人に「話す」

感情や出来事を言葉にして整理すると、怒りを客観視しやすくなります。あなたの話しやすい人、信頼できる人に聴いてもらうといいでしょう。



2. 頭から「離す」

深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭したりなど、他の違うことに集中すれば、自然と怒りが頭から離れ、リフレッシュになりますよ。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**