

暦の上では立春を迎えますが、2月は一年の中で一番寒い時期です。

コロナウイルスに加えて風邪やインフルエンザ等が流行するため、外から帰ってきたらうがい・手洗い・消毒などで予防をして、厳しい寒さを元気に乗り切りましょう。



## 2月3日は 節分 です!



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払う儀式です。

節分の日には、悪いもの（鬼）を追い出し、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをします。豆まきに使用する“大豆”にはたくさんの栄養が含まれているため、鬼を追い出すパワーがたくさん詰まっているとされています。節分でまく豆は穢れ（けがれ）や厄災を負うものなので、そこから芽が出てしまうと縁起が良くないという理由から、“煎り大豆”を使用します。

豆まきが終わったら、家族全員で自分の年齢分、もしくは年齢+1個の豆を食べるのがならわしです。硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには誤嚥や窒息の危険性もあるため注意が必要です。誤って口に入れないよう、豆まき後の後片付けも徹底して行うようにしましょう。

煎り大豆の他にも、“ヒイラギイワシ”という伝統的な飾りがあります。このヒイラギイワシは、「鬼の嫌いなイワシのにおいで寄せ付けないようにする」「トゲトゲしたヒイラギの葉で鬼の目を刺す」という意味があるため、玄関先に飾る事で鬼の侵入を防ぐとされています。ぜひ飾ってみてくださいね。

## インフルエンザを予防しましょう!

12月から3月はインフルエンザの流行シーズンです。正しい知識で感染予防をしましょう。

### < 特徴 >

潜伏期間：約1~3日  
感染経路：飛沫感染（咳、くしゃみ等）  
接触感染



### < 症状 >

38℃以上の高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、鼻水・咳などの呼吸器症状

### < 予防の仕方 >

- ・流行前のワクチン接種
- ・手洗い・うがい
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養
- ・バランスのとれた食事

風邪と異なり、全身症状が見られることが特徴です。気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれんなどの合併症を併発し、重要化する恐れがあります。



## 世界の料理 韓国

日本でも大人気の韓国料理は、ニンニクやネギ、ショウガなどの香味野菜がたくさん使われる事が特徴です。また、キムチや調味料（カンジャン、コチュジャン）をはじめとする発酵食品も豊富です。2月の韓国メニューも楽しみにしててくださいね。

