

2がつ いむだより

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えます。衣服の調節をして、自分の体調管理に気をつけましょう。

立春とは？

立春は、二十四節気において春の始まりとされる日で、節分の翌日です。日本では、国立天文台の観測によって、「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。春分は、昼と夜の長さがほぼ同じ日のことです。

太陽の動きだけから算出された暦なので、実際地球上で暑いか寒いかということとはあまり考えられていません。日本で2月初旬は1年で最も寒いころですが、それでも「立春」となります。

立春の行事

立春大吉



禅宗のお寺などでは「立春大吉」とかかれたお札を、家の入口に貼る風習があります。一年の始まりに、招運来福を願う意味があるとされ、門をくぐって家に入ってきた鬼もこのお札を見ると出ていくといわれています。家の入口や、勉強部屋など大切な部屋の入口に、目より高い位置に貼り付けます。大きなお寺や、神社などでも購入できるそうです。見たことはありますか？

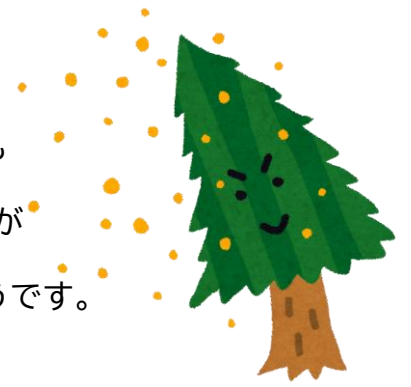
節分



正しくは立春前日の行事ですが、大みそかと元旦のように、節分と立春は密接な関係があります。立春の日が変動すれば節分の日も変わります。**2025年の節分は、2月2日です。**古来、季節の変わり目には「邪気が生じる」と信じられていたため、豆まきをしたり、枝にイワシの頭を刺したりなどの行事で鬼を追い払います。

2月20日は「アレルギーの日」

花粉症対策は大丈夫でしょうか？まだ症状が出ていない人も対策をしましょう。スギ花粉は2月中旬より前からわずかな量が飛び始めます。今のうちから花粉症対策を始めておくとよさそうです。



♪自分で出来る花粉症対策！腸内環境を整えましょう♪



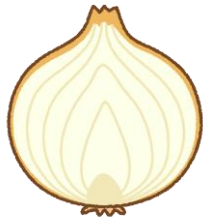

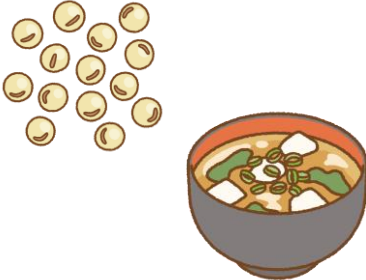

私たちの体の中にある腸は、体内最大の免疫器官と言われています。

カゼやインフルエンザ対策にもなるので整えることをお勧めします。

♪ポイント♪

- ストレスをためない
- 乳酸菌が含まれる
- 善玉菌を増やす



発酵食品	食物繊維	オリゴ糖が含まれる
ヨーグルト	バナナ	玉ねぎ
		
納豆	大豆	リンゴ
		

いろいろなものを食べて、元気な体を作りましょう。

