

【保健センター 健康だより】

節分と体調管理

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

2月4日は立春です。

その前日は「節分」といいますが、節分とは「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、さまざまな風習があります。「節分」の由来は、一説によると「豆まき」は邪気を祓うこと、「豆を数え年の数だけ食べる」とにはその1年、病気にならず健康であることを願っているものだといわれています。

こうした季節の変わり目は、気候の変化があり、誰もが体調を崩しやすいものです。

昔の人は、こうしたことを経験から学んで、さまざまな風習というかたちで現在に受け継がれています。節分に健康を願って、体調に気をつけましょう。

○体調管理のポイント

- ◆手洗い
- ◆うがい
- ◆食事を1日3食、バランスよく食べる
- ◆十分な睡眠をとること
- ◆疲れをためないこと
- ◆衣服をその日の天気・気温に合ったものに調整する
- ◆人ごみを避ける
- ◆乾燥を避ける（適度な加湿をする）



こうしたことをしっかり行うことが、健康には一番大切なことです。体調には十分に注意し、季節の変わり目を乗り越えましょう。

春季火災予防運動

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎え、「消したはず、決めつけ」しないで「もう一度」を統一標語に3月1日（木）～7日（水）の7日間にわたり春季全国火災予防運動を実施します。消防署では運動期間中に、消防訓練、防火指導、住宅用火災警報器設置についての説明会など、さまざまな行事を予定しています。この機会に参加して、防火の正しい知識・技能を学び、火災のない安全・安心な地域づくりに努めましょう。

◆照会先 関消防署（☎240119）

東日本大震災義援金

集まった義援金は、日本赤十字社岐阜県支部などを通じ、被災地へ届けられます。（平成23年10月24日～平成24年1月17日 市役所福祉政策課受け付け分、敬称略、寄付日順）

- ▼匿名 11万6650円 ▼匿名 5万円 ▼関市民花火大会実行委員会 80万円 ▼関市茶華道連盟 10万円 ▼関市刃物まつり協賛会 廉売市部会 23万6000円 ▼レッツアナログ岡本将志 11万9800円 ▼匿名 1万円 ▼関郵便局（匿名の方が局に投函） 1100万円 ▼匿名 3万円 ▼クレストン町上之保友好協会 47万6506円 ▼匿名 1万円 ▼匿名 8632円 ▼匿名 2万円 ▼匿名 2万円 ▼匿名 1万5172円 ▼匿名 8632円 ▼匿名 2万円 ▼匿名 1万5172円 ▼匿名

- 11万円 ▼匿名 2万2220円 ▼匿名 1万円 ▼匿名 1万円 ▼匿名 1万5243円 ▼匿名 1万円 ▼匿名 1万5243円 ▼匿名 1万

ケーブルテレビ・チャンネル長良川
あすつく
明日を創る関のまち 2月号

放送時間	月・金曜日 午前10時30分～10時45分
	火曜日 午前6時～6時15分
	水曜日 午後8時15分～8時30分
	木曜日 午後2時30分～2時45分
	土曜日 午後7時45分～8時
	日曜日 午前9時30分～9時45分

放送内容
「仲間とともに車椅子バスケットボール」
ぎふ清流大会を控え、障がい者スポーツについて紹介し、市民とともに考えます。

岐阜エフエム 80.0MHz
「シティインフォメーション」
毎週金曜日 午前9時～

2/3「大空を舞うミナモ」
2/10「関市道の駅・温泉ラリー」

ぎふチャン 岐阜ラジオ1431kHz
「関市の時間」
毎月第1・3水曜日 午前9時40分～

2/1「ミナモが空を飛ぶ!？」