



# 2月3日は節分!



## 節分ってなあに?

季節が変わる節目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。

そのうち、旧暦の大晦日にあたる2月3日が「冬と春の節分」です。新年を迎える前に、1年の悪いこと（病気など）を「鬼」に例え、それを家や体の中から追い出して清めるために「鬼は外！福は内！」と豆をまいていた昔の習わしが今に伝わっているのです。



## どうして豆を食べるの?



豆まきの後には豆を「年の数・または年の数+1粒」食べます。豆まきの豆は「福豆」と言って、1年間の幸せが続き、元気に暮らせるようにするためです。

## なぜ豆をまくの?



その昔、病気が流行し、農作物も不作が続いて多数の死者が出ました。そこで1年の病気や不作を悪い鬼のしわざとして、それを追い払うために豆をまいて追い払ったと言われています。豆には穀物の霊が宿っていると考えられていたのだそうです。



## なぜいわしを飾るの?

玄関などにヒイラギの葉つき枝にイワシの頭を刺したものを飾りますよね。それは・・・

- \*イワシの臭いで鬼が近づかないように!
- \*ヒイラギのチクチクした葉で鬼の目を刺して家中に入らないように!という意味があるのです。

## 「豆まき」のうた



1 おにはそと ふくはうち ばらばらばらばらまめのおと  
 2 おにはそと ふくはうち ばらばらばらばらまめのおと



1 おにはこっそりにげていく  
 2 はやくおはいりふくのかみ

### 1番

① オニはそと  
ふくはうち

② ばらっ ばらっ  
ばらっ ばらっ  
まめのおと



うでを  
前後にふる

左手でお皿を  
つくって  
豆まきしよ  
う!

③ オニはこっそり



④ にげていく



### 2番

①、②を  
繰り返す

③ はやくおはいり  
ふくのかみ



## 冬のスキンケア

寒くて空気が乾燥すると肌も乾燥します。子どもは肌のバリア機能が未熟なため、肌がかさかさしたりかゆみが出ることもあります。日々のスキンケアを心がけたいですね。

### 子どもの肌の特徴



- ①皮ふが薄い
- ②汗をかきやすい
- ③バリア機能が未熟

### 基本のスキンケア方法

- ①お風呂やシャワーで皮ふを清潔にしましょう。泡でやさしく洗い（ゴシゴシこすらない）、石けんはよく洗い流しましょう。
- ②入浴後に必要に応じて保湿剤（ワセリンなど）を使いましょう。
- ③部屋の空気が乾燥しすぎないようにしましょう。
- ④爪は短く切りましょう。



## 薄着のすすめ

寒さに負けない体づくり、皮ふをきたえるために、薄着で過ごしましょう。厚手の服を着るより薄手の服を2枚重ねて着るほうが暖かく感じ、また調節もしやすくなります。子どもの洋服は大人よりも1枚少なく!が目安です。