

# にこにこ通信

## 2月号



### 2025年の立春は2月3日

古来、日本の暦の考え方は2つあり、二十四節気(にじゅうしせっき)に基づいて年月を区切る考え方の場合、まだまだ肌寒い季節ではありますが暦の上では立春は春の訪れ、新しい年の始まりとなりその前日である節分は大みそかにあたります。そのため、「新しい年が来る前に、厄を払っておこう」という想いを込めて、節分の日には豆まきをするようになったといわれています。

立春を含め、二十四節気の日時は年によって前後します。これは暦を調整する「うるう年」があるためです。

このズレを調整するため、2025年は2月2日が節分、2月3日が立春となっています。

節分の縁起物として親しまれている食べ物が「恵方巻き」です。

恵方とは年の福德をもたらす神様「歳徳神(としとくじん)」が宿るとされる方角をさします。毎年、その年の干支によって恵方の方角が変わるため、恵方巻きを食べる際は、その年の縁起の良い方角を向いて食べることが習わしです。

また、地方によっては鯛(イワシ)の頭を柊(ヒイラギ)に刺し玄関先に立てたり、焼いた鯛を食べたりされています。



### 注意！！2月は命の危険が迫る！？



寒さと乾燥が一段と厳しくなり、風邪やノロウィルスなどの感染症や、乾燥による皮膚疾患がますます増加します。寒さによる心臓や脳の疾患もグッと増加します。

更に筋肉も硬直し、ケガの危険性も高まるので、**2月は1年で一番病気や事故の多い月**となります。

寒さや乾燥対策、体調管理により一層気を配り、病気やケガに負けない体づくりを行いましょう！



医療サービス委員会 広報担当  
清水

