

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。

これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体にほどよく
フィットするものにし、
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいた服の間に
くうき空気の層をつくと、
からだ体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
て手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

新年 健康生活スタート



今年はどうな1年に？

みなさんは「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？

「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦とは、1月1日の朝のことをいいます。今年はどうな1年にしたいですか？ 昨年出来なかったことをふり振り返り、今年それが出来るよう、目標を立てるのもいいですね。



感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



空気の「かんそう」対策！

冬は空気が「かんそう」し、手や顔などの皮ふやくちびるがかさかさになりやすい季節です。

また、空気のかんそうにより、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動するようになります。

室内では、加湿器やぬれたタオルなどを使うことで、ウイルスの活動をおさえることができますよ。

