



げんきだより 1月号

あけましておめでとうございます。さあ、新しい1年の始まりです！

今年も1年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように…😊 まず、冬休み中に乱れてしまった生活リズムを、きちんともどしましょう。そして、様々な感染症にかからないように「手洗い・マスク着用・換気」などの予防をし、元気に過ごしましょう！

自分のからだにインタビュー

冬休み中、いっぱい遊んで、おいしいものも食べて、いいことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるい人はいませんか？ちょっと自分のからだの声を聞いてみましょう！

おなかさん
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

冬が苦手と聞きましたが…

のどさん
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

目さん
はよりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときとはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

しつおんかんり 室温管理 ・ かんき 換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、ウイルスが空気中に飛びやすくなります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、30分に1回は窓を大きく開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

いえ 家でも、かんせんしょうたいさく 感染症対策をこころがけましょう！

さむいじき 寒い時期のけがに ちゅうい 注意！

こんなことに気を付けましょう。



つまずいた時に、手がとっさに出ないと、顔や頭をぶつけて大けがになります。



ポケットに手を入れたまま

ある歩かないようにしましょう。

わら 笑う門にはふくき 福来たる



たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「N K 細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われて

います。口角を上げて笑顔を作ることで、脳がだまされて「楽しい！」と思うのだとか…！心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。

ことし 今年もえがお 笑顔でけんこう 健康にすごしましょう！