

ほけんだより

1

かつごう
月号



令和8年1月8日

宮西小学校 保健室



あけましておめでとうございます。今年の干支は午です。お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はお餅でした。しかもただのお餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちゃを「歳玉」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



からだ こころ げんき
体も心も元気な1年にしよう

からだ
体

からだ げんき 体が元気であるためには、病気やケガをしないことが1番だね。そのためには、規則正しい生活や感染症対策などを心掛けよう！



規則正しい生活をする

手洗い・うがいをする

マスクをする

こころ
心

こころ げんき 心が元気であるためには、疲れた時はしっかり休んだり、一人で抱えこまづ人に話してみたり、好きなことをして過ごしたり、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて取り組んでみよう！

馬く うま
休もう やす



勉強の合間のリフレッシュ！

しん こ きゅう 深呼吸をする

こころ お うのう 心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つか けい げん 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつてからだ けつりゅう たい しゃ 体がすっきりします。

す かお 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、かお ま ざま うのう 香りには様々な効能があります。

の もの の 飲み物を飲む

あたま の もの の 温かい飲み物はリラックス、ため の もの の 冷たい飲み物はき ぶん 気分がシャキッとなります。

やす ほう うまく休む方法を い取り入れて あたま からだ かのう 頭と体をリセット しましょう