

# ほけんだより 1 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い、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。



## からだもこころも元気な1年にしよう

### からだ 体

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がけよう！



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

心が元気であるためには、疲れた時はしっかり休んだり、一人で抱えこまず人に話してみたり、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取組んでみよう！

## 馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

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

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう