



新年明けましておめでとうございます。1月になり、急に空気が冷たくなりましたね。防寒対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。今年は午（うま）年です。午（うま）は古来より福を運んでくる動物と言われてきました。『絵馬』を奉納する習慣は、馬が神様の使いと信じられてきたからです。今年は縁起が良い年です。馬がみんなさんの背中を押してくれて、良い方向へ向かう年であってほしいと思います。

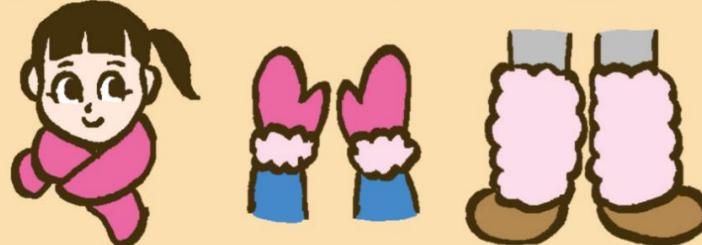


冬休みはゆっくり過ごせましたか？ 3学期が始まり、気づけば学年末テストの時期が近づいてきました。
少しずつ生活リズムを戻して、万全の状態で試験に臨めるといいですね。
免疫力を上げるためにには、体を温めることが効果的です。まだまだ続く寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう！



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首（首・手首・足首）を温める



湯船に
ゆっくりつかる



温かい食べ物や飲み物を摂取する



適度な運動をして
筋肉をつける

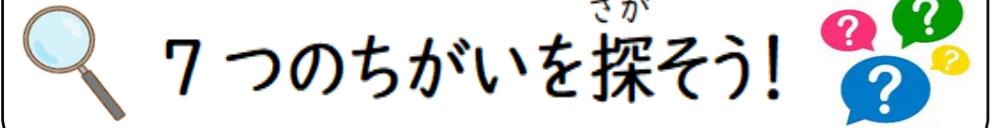


冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



感染症対策を続けましょう！





こた
らいげつ
ほけん
けいさい
※答えは来月の保健だよりに掲載します。

