



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。



ふゆやす 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。  
すこ せいかつ もど ばんぜん じょうたい し けん のぞ 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。  
めんえきよく あ からだ あたた こう か て き つづ さむ ふゆ げんき の こ 免疫力を上げるためには、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

くび くび て くび あし くび あたた 3つの首(首・手首・足首)を温める



てぶくる こもの しょうず つか マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

あたた た もの の もの せつ しゅ 温かい食べ物や飲み物を摂取する



からだ あたた しょうざい と い ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

ゆ ぶね 湯船に ゆっくりつかる



て ゆ あし ゆ 手湯や足湯もいいよ！

てき ど うん どう 適度な運動をして 筋肉をつける

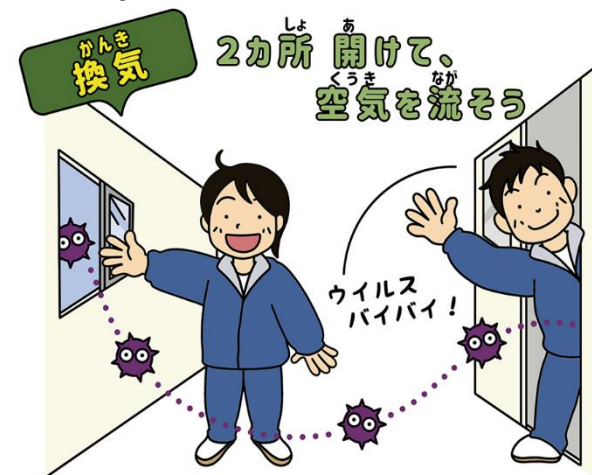
きんにくりょう 筋肉量が 増えると たいおん 体温もアップ！



ひ き 冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



かんせんしょうたいさく つづ 感染症対策を続けましょう！







さが  
7つのちがいを探そう!



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。

