

ほけんだより 1月

2026. 1月
橋本小学校
NO. 12
【家庭数】

2026年が始まりました。みなさんは、冬休みをどんなふうにすごしましたか？
気持ち良く新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜けきれていない、頭がぼんやりしてしまう…、そんな人におすすめなのが、「歩く」ことです。
歩くと、全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調でリズムよく歩くのがコツです。
みなさんも、今年一年間、元気にすごすために、寒さに負けず、外に出てみましょう！



馬く休もう

あいま べんきょう
勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

こころ お っ
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 けつりゅう たいしや
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、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたた の もの
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ツとします。

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

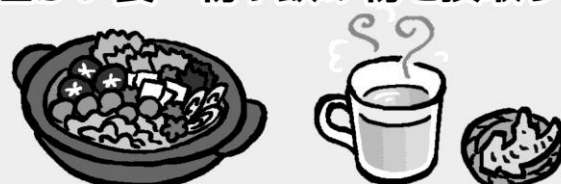
冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして筋肉をつける

筋肉量が増えると体温もアップ！



冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



「三陰交」

「湧泉」