



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たでしょうか。まだまだお正月モードから抜けきれない、頭がぼんやりしてしまう…、そんな人におススメなのが、「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、脳も自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！



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おう！

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！

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



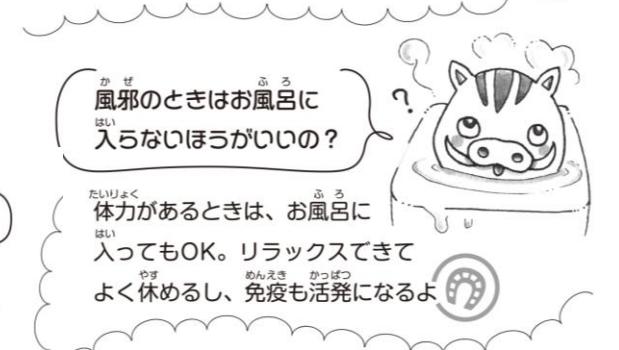
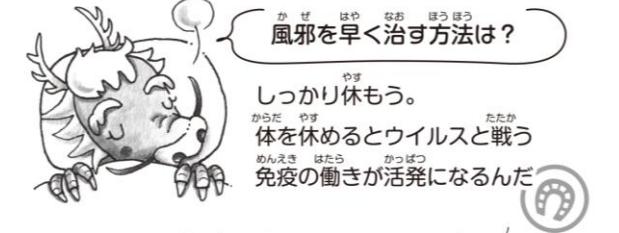
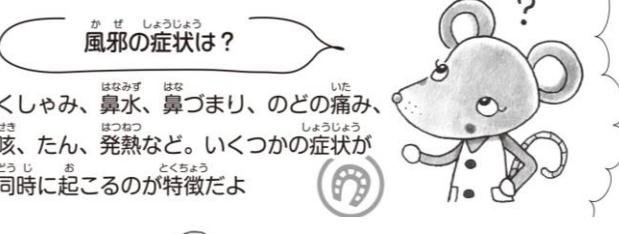
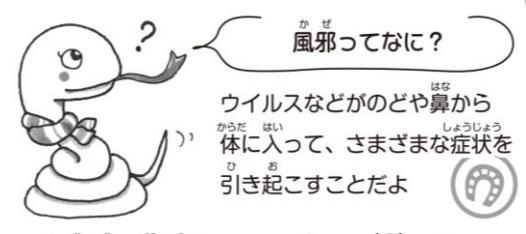
外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



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つけて体力をつけるのも大事。



湯船に
ゆっくりかかる



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」