

あけましておめでとうございます。
冬休みはどうでしたか？あっという間の2週間と感じた人もいるのではないのでしょうか。さて、いよいよ学校が始まります。元の生活リズムに戻していけるよう、運動や勉強に精一杯取り組みましょう。

今年は「午年」です。2026年は、エネルギーに満ち、新しい始まりや大きな成長を促す1年となるようです。また、今年は「丙午の年」と言われ、「丙」は太陽のような明るい陽の火、「午」は馬をさし、行動力の活発さ、エネルギーを象徴する陽の火と言われ、2つが重なると、燃え盛る強い火のエネルギーとなり、「情熱と行動力で道を切り開く」「新しい発展の芽が生まれる」というポジティブな意味合いを持つとされているそうです。エネルギーに動く馬のように、身も心も成長できるような元気いっぱいに過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



インフルエンザや風邪を予防しよう！



- 風邪を予防するには、次の1～3のことに気をつけましょう。
1. 人が多く集まる場所は避ける。
人がたくさん集まっている場所には、風邪をひいている人がいる可能性があります。時間をずらして行動するなど、人が多く集まる場所は避けることが、第一の予防です。
 2. 外出後の手洗いやうがいをする。
風邪の病原体は、体や喉に付着します。外出後は必ず、手洗い・うがいをする習慣を身につけるようにしましょう。
 3. 部屋の保温と加湿をする。
気温が低いと、鼻や喉などの病原体に対する防御力が低下します。また、インフルエンザなどのウイルスは、乾燥した空気が大好きです。冬は、気温が低く乾燥しやすいため、ストーブや暖房、加湿器などを使用して、空気の乾燥を防ぎましょう。

～寒くても水筒を持ってこよう～



風邪などウイルスの一部は乾燥が大好きで湿気が苦手なため、水分補給は立派なかせ予防になります。

水分で鼻や喉の粘膜をうるおすと、ウイルスは体に侵入しづらくなるため、喉がかわいていなくても、水分補給を積極的にしましょう。

また、水分補給だけではなく、手洗い・うがいなど、自分でできる感染予防を心がけましょう。

～学校モードに切り替えよう～



冬休み中、寝るのが遅くなったり、食べすぎたりして生活習慣は乱れていませんか？生活習慣をもどすために、しっかり朝ごはんを食べることから始めてみましょう！

- ### ★早起きリズムの作り方★
- 夜は9時までに寝ましょう。
 - 朝起きたら、カーテンを開けて日の光をしっかりと浴びましょう。
 - 水で顔を洗ってみましょう。
 - 窓を開けて外の空気を入れましょう。
 - 昼間はたくさん運動しましょう。

スッキリ
目覚めよう！！



- 健康習慣で
今年もよい1年になりますように
- あ さごはん 元気な1日スタートだ
 - け がよぼう 準備運動ねんりに
 - ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
 - し ょくじはいつも バランスよく
 - て あらいうがいでウイルスバイバイ
 - お ふろにつかってリラックス
 - め ぞめをよくする はやねはやおき
 - で きるかな？ けがの後の応急手当
 - と う校前の うんちの習慣
 - う んどうで からだも心も強くなる