



今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



1月に食べたい

行事食



日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうでつかれた胃腸にやさしい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ、何を入れるのでしょうか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月…と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



ちゃんと鼻呼吸していますか？

鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を
適度な温度と湿度にしたり、
細菌・ウイルスや
ホコリなどの異物を
取り除く機能がある！

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や
細菌・ウイルスなどが
直接体内に入ってしまう、
感染症にもかかりやすい！

寒い季節も 姿勢よく 歩こう！



ポケットに手を
入れると転んだ
ときに危険です！



寒さから縮こまり、
つい背中を
丸めていませんか？



寒いときは防寒用の小物を
上手に使うといいですよ！

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

★学校には、温かい（または常温）のお茶や水を持ってくるとよいですね

