

※おうちの方とお子さまで一緒に読みいただけよう編集しました。

# 1月 ほけんだより

2026年1月  
瀬戸SOLAN学園  
発行：保健室

あけましておめでとうございます。みなさんの中には「新年の抱負は?」などと聞かれた人がいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい!」だけでは不十分です。「〇〇になりたい。だから△△をする。」と具体的に“何をするか”まで考えてみましょう。すると、自然にチャレンジしたい気持ちになってきます。新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう!!

## 正月ボケを吹き飛ばせ!!

### ★頭がぼうっとしたら散歩に行く★

・机から少し離れるだけで、気分転換になります。  
外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュできますよ。



### ★気持ちが焦るときは深呼吸★

・焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸しましょう。  
3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。



### ★笑って息抜き★

・バラエティー番組や動画などを見て思いっきり笑ってみましょう。笑うことで免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。



### ★「今」の気持ちを書いてリフレッシュ★

・モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書いてみましょう。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫です。  
気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気付けたりします。



他にも、友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、リフレッシュできる方法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう。

# からだ ひ 体が冷えていいかな？



ひ  
冷えは、  
からだ さまさま ふちょう  
体に様々な不調を  
お ひき起こします。  
あたた温かくして  
す 過ごしましょう。

めん えき りょく てい か  
免疫力の低下

せい り つう あつ か  
生理痛の悪化

せい り ふ じゅん  
生理不順

ふく つう  
腹痛  
けり  
お 下痢  
べん び  
便秘



くび かた こ  
首や肩の凝り

はだ あ  
肌荒れ

ね 寝つけない

めん えき りょく てい か  
免疫力の低下

## さむ ひ かさ ぎ 寒い日は重ね着をしよう

### あったかい 重ね着の ポイント



はだ ぎ き  
肌着を着る

はだ ちよくせつ あ あせ す そ ざい  
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が  
そっかんせい からだ ひ  
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



そと がわ かぜ とお  
外側は風を通さない  
そ ざい 素材のものを

そと つめ くう き とお なか ねつ  
外の冷たい空気を通さず、中の熱を  
に に かぜ とお  
逃がさないためにも風を通しにくい  
そ ざい 素材のものにしましょう。



まい かさ ぎ  
2~4枚の重ね着を

からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そら た あたた  
体から発生した熱が服との間に溜まり暖かくなるので、  
き まいすう すく こう か ひく  
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて  
ぬ き ちょうせつ  
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。