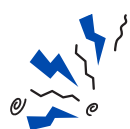


※おうちの方とお子さまと一緒に読んでいただけるよう編集しました。

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あるかもしれません。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」までを考えてみましょう。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！！



しょうがつ

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いたりします。



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 体が冷えていないかな？

冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起こします。
温かくして
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
生理不順

ふく つう
腹痛
下痢
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 き
肌を着る

はだ ちよくせつ あ あせ す そ ぞい
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
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
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
逃がさないためにも風を通しにくい
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 そう た あたた
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
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
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。