

ほけんだより1月

令和 8 年 1 月 8 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

本年もよろしくお願いいたします。新しい 1 年が始まるにあたって健康に過ごすための目標を何か考えてみませんか。例えば「夜は 10 時までに寝る」「朝ごはんを毎日食べる」「1 週間に 1 日はスマホを使わない日にする」などです。目標をノートに書きだしたり、ポスターにして貼ったりするのもよいですね。

笑うと健康になる!?

お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思います。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうですよ。

- 笑うとスッキリして
ストレス解消になる



- がんなどに対する
免疫機能が上がる
- 血圧が下がったり、
痛みが和らいだりする

- 脳のはたらきがよくなる

おせち料理の意味

お正月に食べるおせち料理には、それぞれ意味が込められていることを知っていますか？

- 黒豆……悪い気を払う、「まめ」にはたらくように
- かずのこ……卵の数がたくさんあるので子孫繁栄
- 昆布巻き……「よろこぶ」で幸せを願う

- えび……ゆでるとお年寄りのように腰が曲がるので長生き

ほかにもいろいろありますが、幸せや健康を願っているものが多いのです。



温かくすごすための冬の服装

● 3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。

● 空気の層をつくろう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。



● 部屋の中と外

部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

● 下着（肌着）を着よう

下着（肌着）は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。



乾燥する冬の空気

気温が低くなると空気中の水分の量が少なくなって空気が乾燥します。空気の乾燥はさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

【空気が乾燥すると……】

- ・ かぜなどを起こすウイルスは、低温・乾燥を好むものが多い
- ・ 鼻やのどの粘膜の働きが弱まる
- ・ 皮膚も乾燥するので、肌あれやかゆみを引き起こしやすい
- ・ 火事が起きやすくなる

【乾燥対策】

- ・ 部屋の中では加湿器を使う
- ・ 洗濯物を部屋干しする
- ・ 外に出るときはマスクをする（冷たい空気をそのまま吸うよりも、保温・保湿の効果がある）
- ・ 火の用心



食べたことがありますか？

七草がゆ

七草がゆは毎年 1 月 7 日に食べられている行事食です。無病息災を願い、またお正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるといった意味があるそうです。入っている七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。これらの草は早春にいち早く芽吹き、ビタミンやミネラル、たんぱく質などが含まれ、利尿や整腸、血圧を下げるなどの効用があるそうです。一度作って食べてみてくださいね。

