



新座市立新開小学校 校長 八代 剛  
令和8年1月9日 養護教諭 齊藤 巴菜

あっという間に冬休みが終わり、3学期が始まりました。年末年始は楽しいイベントがたくさんあり、ついつい夜更かしをしてしまった人もいるかもしれません。夜更かしは、体調を崩してしまう原因となるため、早寝・早起きを意識して生活リズムを取り戻しながら、3学期も毎日を健康に過ごしましょう。

また、1・2月は寒さが厳しくなり、空気も乾燥することからインフルエンザなどが流行しやすくなります。手洗い・うがいの徹底と、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

早寝でパワー充電!  
冬も元気にスタート!



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が  
増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



# 馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

どうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいてとも友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

### ～保護者の方へ～

新しい年、新しい学期が始まりました。本年はどうぞよろしくお願いいたします。

これからはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が懸念されます。保護者の方におかれましては、より一層お子さんの健康状態に目を向けていただき、風邪症状だけでなく、普段と違う様子が見られるときには、検温をしてみるなどいつも以上に体調を気にかけていただければと思います。

### 1月の予定

(再掲)

発育測定は下記の日程で行います。

- 1月13日(火) 1・2年生・ひまわり
- 1月14日(水) 3・4年生
- 1月15日(木) 5・6年生

<服装> 体育着で行います。

※髪の毛を結ぶ場合は、下の方で結ぶようにしてください。

※測定結果は、実施後隨時配付させていただきます。

※欠席者は、次の登校日に実施します。