

1月7日は、すずしろ、すずな、ほとけのざ、はこべら、ごぎょう、なずな、せりの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には栄養が豊富で、大晦日やお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。七草がゆを食べて新しい一年を健康に過ごしましょう。まだまだ感染症が流行っています。規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度や湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう！正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。今年も、体も心も健康でいれるよう自分のペースで頑張っていきましょうね！

## スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

今年はなにが

# 「おめでたい」?

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多はず。



でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか?

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい! という意味なんです。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることも。春に作物の「芽」が「出」で育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、

「おめでとう!」の気持ちで喜んであげてくださいね。



# 朝ごはんって どうして大切?



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッと話す話ではないでしょうか。

## ▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



## ▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要です。もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

# 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。

お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

## 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

## 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

## 鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。