



げんきだより 1月号

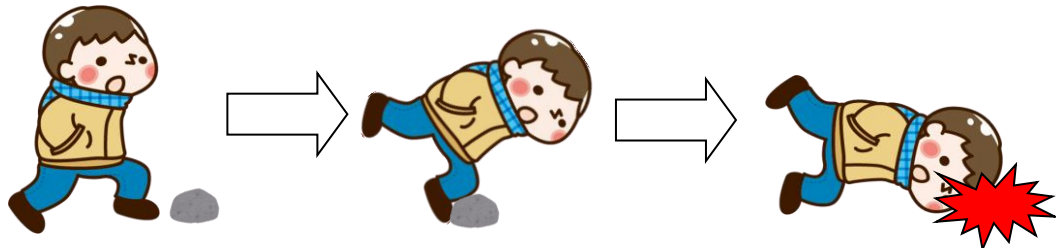
あけましておめでとうございます！

あけましておめでとうございます。さあ、^{あたら}新しい^{いちねん}一年の^{はじ}始まりです！
^{しんねん}新年をむかえ、みなさんはきっと^{あら}新たな^{もくひょう}目標をもち、キラキラと
^{かがや}輝いていることと思います。どんな^{もくひょう}目標にも^{どりよく}努力を^つ積み重ねることが
^{たいせつ}大切です。その^{きほん}基本となるのは、^{げんき}元気な^{からだ}体と^{こころ}心です！^{しこ}けがや^{びょうき}事故、病気に^き気をつけて^す過ごしましょう。



ポケットに手を入れて歩くのはとってもキケンです！
寒い時期のけがに注意！

ポケットに手を入れて歩いていると…



つまずいた^{とき}時に、^て手が^いとっさに^あ出ないと^{かお}顔や^{あたま}頭を^{じめん}地面に^{つよく}強く^う打ちつけて^{おお}大けがをします。
 けがをしてからでは遅いのです。自分の^{おそ}行動を^{しぶん}振り返って、^{こうどう}けがを^{かえ}しないために^き気をつけま
 しょう！

てぶくろ
 手袋をすれば
 あたたかいですね。



笑う門には福来たる



たくさん^{わら}笑うと、ウイルスなどと^{たたか}戦ってくれる
^{ナチュラルキラーさいぼう}「NK細胞」を^{かっせい}活性化して、^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高めてくれる
 といわれています。口角を^{こうかく}上げて^あ笑顔^{えがお}を作ること、^{のう}脳が
 「楽しい！」と^{はんだん}判断して^{かっせい}活性化されるのだとか…！^{こころ}心の
^{けんこう}健康にも^{めんえきりよく}免疫力UPにも^{こうか}効果が^{きたい}期待できます。

寒い冬には…「温活」してみませんか？

「温活」ってなに？



体を温めて、体温を上げる活動のことです。今の人は、昔の人に比べて平熱が0.5℃～1.0度くらい低いといわれています。

体温を上げるとどうなるの？



体温が1.0度上がると、免疫力が5～6倍になり、かぜなどの病気にかかりにくくなります。

冷え性の子どもが増えているの？



「子どもは風の子」は昔の話！
30年ほど前までは、平熱が37度台の子どもが多かったそうです。今は、35度台の子が増えてきています。

子どもの冷え性による影響は？



かぜをひきやすくなる、イライラする、朝起きるのがつらい、なんだか落ち着かない、などなど…。体が冷えることで色々な影響があります。

さあ！「温活」をやってみよう！どんなことをすればいい？

①毎日の食事で冷えない体づくり！

→体を温める食べ物は、色が濃い、赤色、水分が少ない、塩分が多いもの。
ただし、塩分多いものは、食べ過ぎると体を冷やしてしまうので注意！

②毎日お風呂につかって血のめぐりをよくしよう！

→湯ぶねにつかることで、血の流れがよくなり、体の内側から温まります。

③全身運動で筋肉を動かそう！

→筋肉がつくと、冷えにくい体になります。体を大きく動かして、筋肉をいっぱい使おう！ストレッチも効果的です！

