



ほけんだより



「あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごせますように。」

“おめでとう”にはどんな意味があるか知っていますか？もともと“めでたい”は“愛でる”とそれを強調する“いたし”からき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ね。そのめでたいには“芽出度い”と当て字をすることもあります。春に作物の“芽”が“出”て育て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”が出るのでしょうか。新しく気づいたことや興味をもったことは、これから何かの可能性につながっていく芽吹きです。自分でも友達でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜びましょう！

《冬にもしっかり水分補給！！》冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き感染症の予防に心がけましょう。冬場は部屋だけではなく、体の中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛があり、体の中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれます。空気が乾燥して粘膜が乾くと活発に働けなくなるので、冬は風邪などの感染症にかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができますので、水分補給を心がけましょう！

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



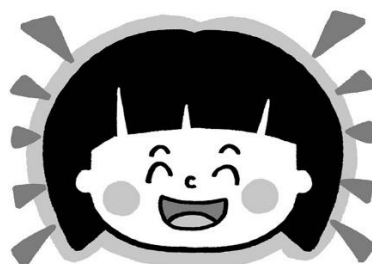
オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれる方、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。