



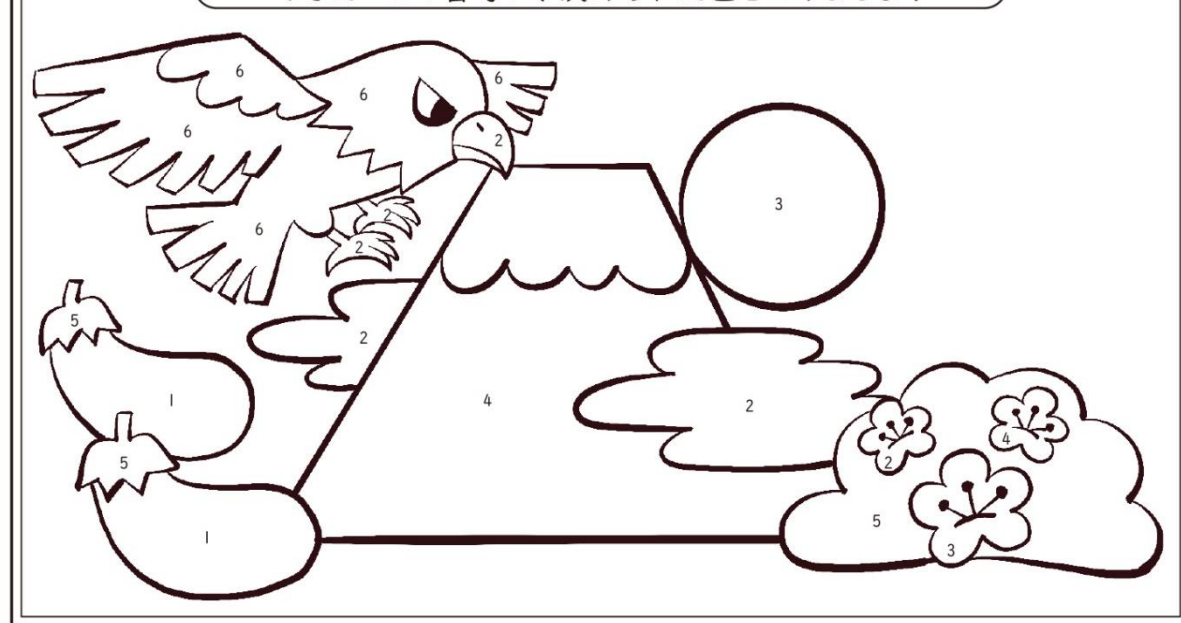
小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2026.1.8

あけましておめでとうございます。2026年、午年のスタートです☆みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？お正月、お年玉をもらった人も多いのではないのでしょうか。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらおう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

## きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はやお早起きができましたか？	むらさき	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
	2	あさ朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ外遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6	よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



## みんなで一緒に★パワーアップ大作戦！

風邪をひきやすい…と悩んでいる人はいませんか？もしかすると、それぞれの生活の中に原因があるのかも？元気に過ごせるように、みんなで作戦会議をしよう！



### 作戦① しっかり休む！

疲れがたまると体を守る免疫が弱くなって、ウイルスに入り込まれやすくなります。免疫が十分に働けないと、ちょっとした風邪でも長引くことがあります…

- 帰ったら短くても休憩をとる
- 週に1度は休みの日を作る
- 毎日の手洗い、規則正しい生活も忘れずに！



疲れている人は風邪をひきやすいよ



### 作戦② よく寝る！

睡眠は、体の修理工場で免疫を整える時間。寝不足だと免疫が弱くなって風邪をひきやすくなります。

- ★昼間に体を動かす
- ★寝る前にスマホやゲームをしない
- ★寝る少し前に温かい飲み物を飲む
- ★布団に入る前に深呼吸やリフレッシュを
- ★部屋を暗くして毎日同じ時間に布団に入る

これが大切！やってみよう。



寝る前の習慣をかえてみよう！

### 作戦④ 不安を軽くしよう！

心と体はつながっています。不安が続くと眠りが浅くなって、免疫も下がりやすくなり風邪をひきやすくなってしまうかも…

- 深呼吸や短い散歩、人に話す、日記を書くのもおすすめ



不安や心配は誰にでもあるよ。恥ずかしがらず話をしよう(▽)/

みなさんの生活を振り返ってみてね！