

# ほけんだより 1月号

富谷市立日吉台小学校保健室  
令和8年1月8日

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
冬休み中の子さんの体調はいかがでしたか？もし、病院にかかったけがや事故、病気などがありましたら、学校にもお知らせください。



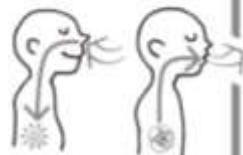
## 腹式呼吸で、心と体をリラックス

集中している時、緊張している時、ストレスを感じている時は、呼吸が浅くなりがちです。新しい年を迎える、気持ちを新たにスタートしたい時期ですが、同時に、忙しさや生活の変化で、少し疲れを感じる頃もあります。

心地よいと感じる範囲で、ゆっくり呼吸してみてください。短い時間でも、深い呼吸を意識すると、心と体にゆとりが生まれます。

### 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



## 手荒れを防ごう

しもやけ、あかぎれ、肌のかさつきやひび割れなど、冬は手荒れしやすい季節です。



### ◎手袋をする

体が冷えると、血のめぐりが悪くなって、しもやけになりやすくなります。手袋をして、冷たい空気から手を守りましょう。

### ◎水で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまいます。冷たくても水が1番ですが、あまりにも冷たい時は、ぬるめのお湯がおすすめです。



### ◎ハンカチでふく

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪われてしまします。手を洗ったら、ハンカチで優しくふき取ります。手洗い後や、寝る前のハンドクリームも、乾燥予防に有効です。

