



令和8年1月号
横川中央小学校

けんきっこ

お家のひとといっしょに読んでね！

あけましておめでとうございます！！今年もよろしくお願ひします！
みなさんはお正月におもちを食べましたか？おもちには、新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べることで、その魂（生きる力）をもらえると考えられていました。歳神様からもられた魂を生かして、2026年も元気に過ごしていきましょう。



2026年も
よろしくお願ひします！！



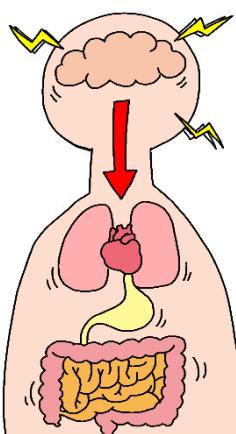
冬休み中も、規則正しい生活を送ることでできましたか？夜ふかしをしたり朝食を食べなかつたりした人もいるのではないでしょうか。心も体も、学校モードに切り替えて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例

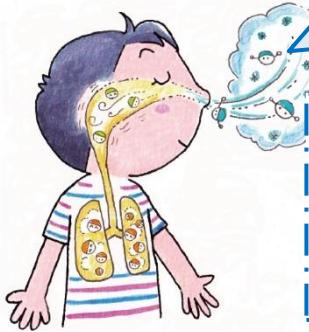


ともだちとけんかをして、食欲がない。
大事な試合の前で、きちんとおなかが痛い。

やる気が起きないときや元気が出ないときは、心が「助けて！」とサインを出しているのかもしれません。心と体はつながっているので、体が元気になれば、心も自然と元気になっていきます。生活リズムを整えてみましょう。



「腹式呼吸」で すっきりと！！



- ①はなからゆっくりと吸って、おへその下に空気をためる
- 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

ストレスがたまると呼吸は浅くなります。のう
や体にしっかりと酸素を取り込むには腹式
呼吸が最適です。仰向けに寝てみると、お腹が
上下に動いて、ふくらんだりしぶんだりしま
す。それが腹式呼吸です。慣れてくると座った
状態や立った状態でもできるようになります。
不安やモヤモヤを吐き出すイメージでやつ
てみましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着

体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

暖房器具を使うときには、空気が乾燥するので加湿器を使つたり、空気の入れ替えのために定期的に換気したりしましょう。また、服装等を工夫して自分で暖かさをつくるということも大切です。



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックス
するので、コタツに入るとウトウトして
しまいがち。そんなときに「寝るなら布
団で寝なさい」と注意されたことがある
人は多いと思います。でもそれ
にはちゃんと理由があります。



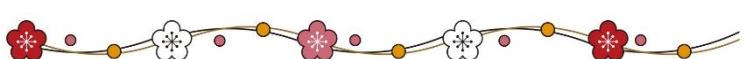
脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をか
きます。でも睡眠中は水分補給できない
ので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の
温差が大きくて体温が混乱します。すると
睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって
風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイ
マーを使って時々立ち上がるなど長時間
入りっぱなしにならない
ようにしましょう。



12月4日(木)に、6年生の児童・保護者(希望者)

のみ)を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。

やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用広報車「きらきら号」に乗って、栃木県
県警本部の警察官の方に来ていただきました。違法
やくぶつ やくぶつらんよう からだ のう えいきょうなど まな
薬物や薬物乱用による体や脳への影響等を学んだ
だけでなく、代表児童が違法薬物を断るロールプレ
イングをしたり、標本やパネルを見せてもらったり
しました。違法薬物には絶対に関わらず、普段飲
んでいる薬も正しく使いましょう。