

令和8年1月号
横川中央小学校

げんきっこ

お家のひとといっしょに読んでね！

あ
明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
しあわせや豊作を招く神様・歳神様の魂（たましい）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
った魂（たましい）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！！



まいにちおなじじかんにお
毎日同じ時間に起きる



はやお
早く寝る



あさ
朝ごはんを食べる

ふゆやすちゅうきそくただいせいけつをく
冬休み中も、規則正しい生活を送る
ことはできましたか？夜ふかしをし
たり朝食を食べなかったりした人も
いるのではないのでしょうか。心も体
も、学校モードに切り替えて、毎日
げんきに過ごせるようにしましょう。



お
起きたら朝日を浴びる

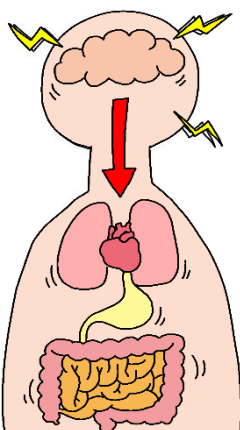


てきとうんどう
適度に運動する

「心」と「体」はつながっている？

ふあん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
友だちとけんかをして、
食欲がない。

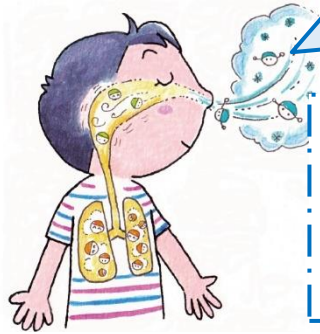


だいじ
大事な試合の前で、きん
ちょうしておなかが痛い。

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、体が
げんきになれば、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鼻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。脳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、ふくらんだりしぼんだりします。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ってみましょう。

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枚の重ね着を**
体から発生した熱が服と服の間の層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ったり、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。

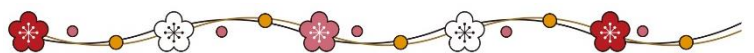
風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。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。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室



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こうぼうし「きらきら号」に乗って、栃木県警本部の警察官の方に来ていただきました。違法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。