

あけましておめでとうございます。2025 年の十二支は『巳』
また 60 年周期の干支の中で 42 番目となる乙巳でもあり、「努力を重ね、物事を安定させていく」ような年と言われています。また「巳」は「再生と変化」を意味し、蛇が脱皮を繰り返すことから、蛇のように再生や変化を繰り返しながら、柔軟に発展していく年になるとも考えられています。色々なことにチャレンジしていきたいですね♪

さて 3 学期は進学・進級に向けてのまとめの学期です。自分が志す場所・そして目標に向けて「当たり前のこと」を丁寧に行っていきましょう。感染症も流行していますので、体調管理も「当たり前のこと」としてしっかり行っていきましょう。

冬休み こんな過ごし方

をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで
学校モードに
チェンジ!

「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」というかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約 1 秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには 3 秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

1 体にウイルスが入って来ると

大暴れするぞー!

2 自然免疫チームが来て戦います

ウイルスをやっつけろ!

応援を連れてくる

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

行くぞー!

おー!

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

倒したぞー!

記録したからまた来ても大丈夫だ!

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

冬の冷えにさようなら



にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食 事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運 動

熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入 浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服 装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。