

# ほはんだより

平成31年1月 清風学園

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？ 何を始めるにも、目標と計画をキチンと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！手あらいなど、できそうなことから始めましょう。



## 寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。  
インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。  
寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。  
夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

## 健康のための重ね着テクはこれで決まり

- 1枚目** 下着を着よう  
汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。
- 2枚目** 少しの余裕で空気の層を  
ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。
- 3枚目** 暖かいふんわり素材をオン  
ニットやフリースなど、それ自身が空気を含んで暖かい素材が◎。
- 4枚目** アウターで風をガード  
風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。

## 萩に猪 一直線にがんばるあなたも休息を

今年の干支は亥。猪は戦国時代に多くの武将が信仰していた戦いの神「摩利支天」の使いとも言われています。今も受験勉強と戦っている受験生も、助けてもらいたい神様かもしれません。ところで、花札に「萩に猪」という絵札があります。萩は魔除けの植物とされておられ、また昔は猪の寝床としても知られていたそうです。力強い猪と、その猪も安らげる優しい花の対比になっているんですね。  
猪のように一直線にがんばっているみなさんも、ときにはひと休み。試験本番に力を出し切るために、食事や睡眠をしっかりとして、音楽を聞いたり好きなことをしてリフレッシュする時間も持ちましょう。



忘れないで...

## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、この日『阪神・淡路大震災』が起こり、6000人以上が死亡、4万人以上が負傷。また、都市部を中心に家屋・建物の倒壊、大規模な火災が発生し、交通網・電気・ガス・水道などにも甚大な被害が出ました。当時の被災者救護、その後の復興において学生を中心としたボランティア活動が盛んになったことから、活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実強化を図る目的でこの日が制定されたのです。

地震や津波などの災害は完全に防ぐ術がありません。しかし、被害を最小限に食い止めるための対策を立て、復興に向けて力を合わせることはできます。当時の教訓はいまも生活のさまざまな場面で活かされていますが、過去の事例に学び、日頃から高い意識をもって備えを怠らないことが大切です。



## クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはどっち?

- 食事**
  - A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
  - B 肉も野菜もなんでも食べている

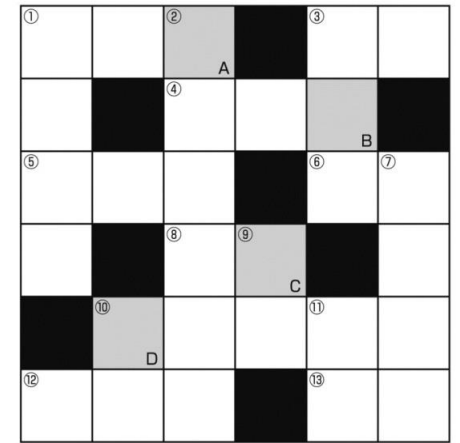
肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。 答えはB
- 睡眠**
  - A 毎日、早寝早起き
  - B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。 答えはA
- 運動**
  - A 疲れると体に良くないのでしない
  - B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。 答えはB
- ストレス**
  - A ストレスになるくらい健康に気をつけている
  - B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。 答えはB

●カギを読んでパズルをとき、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。  
【ヒント】お正月や節分は日本の年中〇〇〇〇です。



- (タテのカギ)
- 新年に初めて筆で文字を書くこと。
  - 魚や貝などをまとめた呼び方。
  - 日本が占められる世界の6つの州(ヨーロッパ、アフリカなど)の一つ。
  - 鼻に近い目のほじく。感動して〇〇〇〇が熱くなる。
  - おさなひこと。わかいこと。〇〇稚園。乳〇〇坩。
  - ふしやリズムをつけて声を出すもの。紅白〇〇合戦。
  - からだや心によくない害のあるもの。〇〇にも薬にもならない。

(ヨコのカギ)

- みんなで集まって、ものごとを相談したり、決めたりすること。
- 今日の次の日。
- 歯にはさまった食べかすなどをとる木や竹などでできた道具。つま〇〇〇。
- 紙や布をつかって本物に似せた花。
- 空からふってくる、たくさん小さな水滴。
- 昔の愛媛県の呼び方。ここでとれるみかんの一種を〇〇かんという。
- 1年が366日ある年のこと。
- 演技や演奏を見せる場所。ステージを日本語でいうと。
- 人や物をのせやすいように、馬の背につける道具。



「(1)(2)(3) (4)(5) (6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13) A-Dをそれぞれ〇〇〇〇に並びかえてください。」