

# ぼけんだよりの日

令和3年1月  
清風学園

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步 着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

体を温める野菜のぼけんだよりの日

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけのコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

5700円 520 50円  
4500円 4000円 4200円  
240 420円 470円

## 一緒に食べたい 教えてあげたい おせち料理

お正月に欠かせない、おせち料理。子どもたちにとって見慣れない料理も多いですが、せっかくの行事食なので、食べてもらいたいものです。料理に込められた願いを、楽しくお話ししてあげられるといいですね。

## こんな声かけて一緒にハクリ

黒豆 「まめ」には元気・健康の意味があります。真っ黒な色を嫌がるようなら「悪いものをやっつける色なんだよ」とすすめれば興味を持ってくれるかも。

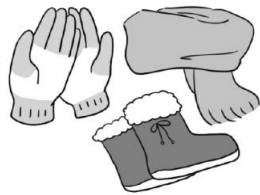
栗きんとん 黄金色に輝く見た目は室に例えられます。「キラキラした楽しい1年を願って食べようね」と伝えてみましょう。

伊達巻 「昔はこんな形の巻物で勉強していたんだよ。かしこくなれますようにお願いする意味があるよ」と声をかけよう。

## 寒～い!! あなたに…衣類の工夫

### ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



### ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！

### ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地に加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しくくなります。



## 気をつけて 冬の猫背

冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



## 大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日



1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア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「防災とボランティアの日」が制定されました。

そして、2011年3月11日。東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出ました。しかし、その中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を活かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は未だ道半ばではあるものの、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか。そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」のような災害がもし、いま起こったら…？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。

## コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合	
1月	コロナ影響前 15.4%
2月	14.9%
3月	自粛要請 18.4%
4月	緊急事態 27.3%
5月	宣言下 29.5%
6月	緊急事態宣言解除後 21.9%
7月	24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



## 非常持ち出し袋を準備しよう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物などが手に入らなくなる可能性があります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋を用意しておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



### 非常持ち出し袋を作るポイント

- 持ち歩ける重さにする
- 水や保存食の賞味期限を定期的に確認する

## 口呼吸と鼻呼吸

### 《口呼吸》

かわいた冷たい空気が、口から肺へと送られます。口の中やのどの粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物も直接、体内に入ってしまう。



### 《鼻呼吸》

鼻毛や鼻の粘液がほこりや細菌、ウイルスなどを取りのぞきます。また、すいこんだ空気をあたためたりしめらせたりして、肺への負担を少なくします。

