

# ほしんどがより 1月

令和4年1月14日  
 洋光台第一小学校  
 保健室  
 No.8

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症にも気をつけながら、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願ひします。



## なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気に**かかる**」  
 と言いますが、カゼの時だけ「ひく」  
 と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、  
 「悪い空気（風）が体に入った状態」  
 だと考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」  
 と言い、体の中に邪気を  
 引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」では  
 なく「引く（ひく）」といわれるよう  
 になったとか。ちなみにカゼのことを  
 漢字で「風邪」と書くのは、この話が  
 もとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪  
 いものを引き込まない  
 よう、うがい・手洗い  
 でブロックを！



まだまだ  
 気をつけたい！

**感 染 症**  
 に

ま  
 負けなために



てあ  
**手洗い**



せっ  
 石けんをつけて  
 ていねいに

**マスク**



せいけつ  
 清潔なものを  
 つか  
 使おう

うんどう  
**運動**



がんばりすぎ  
 ていど  
 ない程度でOK

かんき  
**換気**



さむ  
 寒いけど…  
 わす  
 忘れずに！

# 心のかぜにも 気をつけて



## 心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

## 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

## 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

保健委員会でも洋一よういち オリジナルストレッチを作りました！

固かたまった筋肉きんにくを伸ばすと

気持ちきもちもスッキリします。

ぜひ活用かつようしてみてください。

## 背中せなかを

まっすぐに  
するだけで

背中せなかをまっすぐにして座るグループ  
と、背中せなかを丸めて座るグループに分か  
れて一日中課題いちにちじゅうか だいをこなす

という研究けんきゅうをした  
博士はかせがいます。



その結果けつ かけは？

姿勢しせいのよいグループのほうが、  
やる気きや注意力ちゅういりよくがあがったそうです。



この研究けんきゅうをしたニュージーラン  
ドの博士はかせは、自分じぶんがうつむいて歩  
く癖くせがあったため、胸むねを張るよう  
にしたら、気分きぶんがよくなり、この  
研究けんきゅうを思いおもいついたのだとか。

ふだんから背中せなかを丸めがちな人ひと  
は、本当ほんとうにそうなるかどうか、試  
してみるのもいいかもしれません。