

# ほけんだより1月



## どんな夢を見ましたか？

年が明けて初めて見る夢を初夢と言います。(1日の夜から2日にかけて、または2日から3日にかけて見た夢をさします)。

初夢でみると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。

「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は「成す」に通じ、ものごとがうまくいくことを表しています。

自分が叶えたい目標を「夢」と言いますが、みなさんの今年の夢はなんですか？  
自分自身の夢に向かってチャレンジしてください。



## 腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。

感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

## 腸内環境を整えるには



### 【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。



がつ ほけんもくひょう  
**1月の保健目標**

- **からだの調子を整えよう!**
- **うがい・手洗いをしよう!**

がつ あんぜんもくひょう  
**1月の安全目標**

- **降雪、路面凍結時の歩き方に気をつけよう!**



さむ 寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか？  
ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。



ねこ ぜ  
**猫背**でいると...



ずつう かな  
**頭痛や肩こりになる...**

ようつう  
**腰痛になる...**

しゅうちゅうりょく  
**集中力がなくなる...**

ふと  
**太りやすくなる...**

ねこ ぜ  
**猫背**にならにために意識しましょう!

- おなかに力を入れて、背筋を伸ばす
- ストレッチをする
- おなかや首を温める

