



ねん がつこう
2025年2月号

とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校

せつぶん き がつ か おも う かべる ひと おお おも ことし せつぶん がつ か ちきゅう
節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも今年の節分は2月2日です。地球
が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差
の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻
を食べたりするときは注意してくださいね。



わら かど ふくきた わら
「笑う門には福来る」みなさん、たくさん笑ってい
ますか？笑うと、脳からセロトニンという幸せホルモ
ンが分泌され、前向きな気持ちになります。



ほか めんえきりよく あ きおくりよく あ こころ からだ えいきょう あた
他にも免疫力を上げる、記憶力を上げるなど、心と体にいい影響を与えてくれま
す。口元を上げるだけでも効果があるそうです。みなさんの素敵な笑顔、たくさん見せて
くださいね。



ふゆ 冬のスキンケア



ふゆ きおん ていか ひし あせ ぶんびつ すく
冬になると気温が低下して皮脂と汗の分泌が少なくなり、
かさついてきます。そんな時季におこりやすいのが、ひび割
れ・あかぎれ・しもやけなどです。ハンドクリームやリップ
クリームを塗ったり、手袋などで保温したり、お風呂ではゴ
シゴシこすらず、ぬるめのお風呂で温まりましょう。保湿剤
を塗る場合、お風呂上がりが効果的です。自分でケアしてもな
かなか改善しない時は、早めに皮膚科を受診して、
悪化を防ぎましょう。



おぼ 覚えよう！ やってみよう！

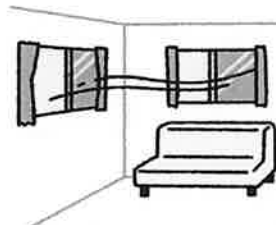
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

きれいな水筒で
美味しく水分摂取



深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

