



2026年が始まりましたね。

「どんな自分でありたいか」を考え、何をやるか、何をやめるか決めましたか？

目標は毎日見るようにすると達成しやすいそうです。(わが家は家族全員貼ってみました！)

日々の小さな積み重ねが、未来の自分につながります。

そして、行動するときには、心と体の健康が土台となります。

健康第一で笑顔いっぱいの一年にしましょうね。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

- 朝に日の光を浴びる
- 休日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



1月の保健目標

外で体を動かそう

1月は「体づくりWEEK」もありますね！！外で体を動かすと、体にも心にも良いことがいっぱいありますよ！

〇〇アップ！昇降口を見てくださいね！



腹式呼吸 (赤ちゃんの呼吸)

怒り
イライラ

不安
モヤモヤ

集中



気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適です。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてくださいね。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

自分が心地よいと感じるペースでやってみましょう。イライラやモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

心がほっ、り、ハッと驚き、「うんうん」とうなずく。フスッと笑っちゃう そんな言葉とエピソードが詰まったカレンダーが、昇降口は今年も登場！ 誰かの人生の一コマから自分と向き合う良いチャンスになるかも！？ いろんな視点を知って自分の世界を広げて 毎日をカラフルにしていましよう！



きょう いちにちはとてもすてき

12月31日より
2026 名言・格言
日めくりカレンダー
(手帳大賞作品集)
高橋書店

当時4歳の息子の覚えたてのひらがなで初めて書いてくれた手紙の言葉から...