



休み



## あけまして おめでとうございます

新しい年が始まりました。冬休みは、元気に過ごせたいでしょうか。今年の干支は、卯年（ウサギ年）ですね。ウサギ年は、ウサギが跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴する年と言われています。また、新しいことに挑戦するのに最適な年だそうです。今年の初めに、今年一年を元気に健康に過ごすことができるように、何か新しい取組を考えてみるのもいいですね。

今年もよろしくお祈りいたします



## ☆いつも忘れないでいたい、「災害への備え」と「おむすびの日の意味」

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



### ◆覚えておくと使えるかも！ツボの話◆

カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く

## ツボ

迎香

場所



小鼻の横

おさえ方



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

# 体の内から外から冷え対策!!!



## 体温と免疫力の関係！

免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃前後。ここから体温が1℃上がると最大5倍～6倍も免疫力が上がり、**逆に1℃下がると免疫力が30%下がる**と言われていす。病気になった時に発熱するのは、体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化させ、病気と戦う力を上げようとしているからです。

歩きスマホだけじゃない！

## 寝ながらスマホ

にも要注意

**横**に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

**こ**の状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



**ま**た、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



## 緑中生徒の笑顔あふれる 2023年になりますように

### ～笑顔にまつわる名言特集～

- ☆ 楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ。(ウィリアム・ジェームズ)
- ☆ きもちいい笑顔ほど魅力的なものはないな。(チャーリー・ブラウン)
- ☆ 笑顔は女の子ができる最高のメイクよ。(マリリン・モンロー)
- ☆ 幸運の女神は笑顔と謙虚な人のところに近寄ってくる。(王 貞治)
- ☆ 信じてごらん、笑顔からすべてが始まるから。(尾崎 豊)
- ☆ 涙は女の武器じゃない。女の武器は、笑顔だよ。(Gackt)
- ☆ 笑顔は愛の始まりなので、いつもお互い笑顔で会いましょう。(マザー・テレサ)

