



どうしてお正月にお餅を食べるか知っていますか。それは、お餅には新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、お餅を食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう。

2025年  
巳年

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることが「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」という大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行なわれています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり睡眠ことが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



手洗いうがいで  
風邪予防

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

多くの菌やウイルスを死滅させること

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすりきり

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっています。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。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。きっと呼吸のたびにお腹が波打つようになります。

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

心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安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。



冬も水分補給を忘れない

