

2026年も健康に、楽しく過ごそう！

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもち!! しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものだったそうです。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらうと考えられていました。その魂が宿ったおもちを「歳神」と呼び、それを分けたものが「御年玉」とされていたのです。

新しい魂に生まれ変わったつもりで(?!)

2026年を気分新たに健康に過ごしましょう！



るり先生の今年の目標

「なんでもうまくいく!」という気持ちで新しいことにたくさん挑戦する1年にしたいと思っています。

さくら先生の今年の目標

「うまみたいに!とはならなくていいから…。速く走れるようになりたい」です。みんなと外で遊んで体力をつけたい!!

風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起ることが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度がら？

37.5°C以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しあわせが和らぐよ

風邪のときは水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪を知って！

うまく防ごう！

うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどづらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空に入れ替えよう

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい・十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

2月の保健目標 「心を大切にしよう」

イライラが収まらなくて大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか?誰でもイライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

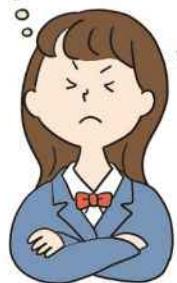
**おこ
怒るっていけないこと?**

実は、「怒り」の感情も大切な心の一部です。「怒りは悪いもの」ではありません。「これは嫌だ」「これは譲れない」という自分の本当の気持ちに気付くきっかけになります。

「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。「イラッ」としたら、心の中で「1,2,3…」と6まで数えてみてください。

また、いったんその場を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。自分なりの方法で「怒り」と上手に付き合っていきましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6



おに 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心中に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしないよ。

たと
えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神