

## 冬の朝ごはん



寒い朝、お布団から出るのはなかなか大変。でも、お布団の中で“う～ん”と伸びをしてからだを動かしてみると起きやすいかも！

それから、寝ている間に体温が下がるので、朝は特に「冷え」を感じやすい時間帯です。あたたかい朝ごはんを足の先まであたたためて、朝のからだにエンジンをかけましょう。からだがあたたまらないと、脳も活発に動きませんよ。

## 11月の鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



## 深呼吸の効果

### イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。  
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



### 深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。  
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクが高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を