

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。



おぼえておこう！

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ティッシュで片方の鼻を押さえる
- 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

授業中に「ぐう～」なんの音？

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3～4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気が胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、
好き嫌の鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌の鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。