



## 一年の計は元旦にあり

新しい年の始まりです。『一年の計は元旦にあり』この言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、一步ずつ着実に進んでいきたいですね。昨年良いことばかりではなかったあなたも、良いこと盛りだくさんだったあなたも、気持ちを新たに、1日1日を積み重ねて楽しく有意義な1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。

## 冬休み気分よ、さようなら

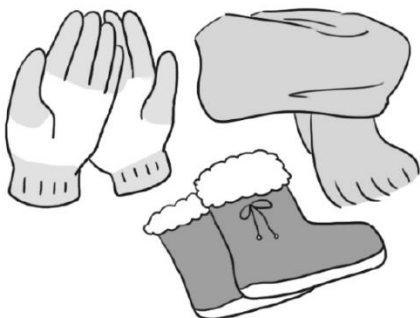
冬休み気分を引きずっていませんか？夜更かしの習慣が抜けられない人は、今も朝はなかなか起きられないと思います。また、朝ごはんを食べない習慣が身についていると、午前中はお腹が空いて、授業に集中できないのではないのでしょうか。このような冬休み気分を抜け出すためには、早く寝る、眠くても早く起きる、朝ごはんを食べるようにするなど、自分の生活リズムを改善するようにしましょう。

## 寒～いあなたに…衣類の工夫

寒さが身に沁みます。少しでも暖かく快適に過ごすために、こんな工夫はいかがでしょうか。

### ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



### ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！

### ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。



★健康観察は今年も続きます。裏側の健康チェックシートを利用し、自己管理に努めてください。