



茨城県立日立工業高等学校定時制

2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？

冬休みで、心も体もしっかりと休めることはできましたか？

また元気なみなさんに会えることが私はとても楽しみです。

登校したらいろいろな話を聞かせてくださいね！



| | |
|--------|--------------|
| 8日(水) | 始講式 |
| 15日(水) | スクールカウンセリング⑨ |
| 31日(金) | 予餞会 |



おせち料理 健康を願う3つの具材

おせち料理には「今年もみんなで幸せに暮らせますように」という願いが込められています。たくさんの具材の中には、ひとつひとつ意味があります。

その中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

〇黒豆

「まめ」という言葉には元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせますように」という願いが込められています。

〇海老(エビ)

漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

〇昆布

「よろこぶ」の語呂合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。



どうしてこたつで寝てはいけない？

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、こたつに入ると、うとうとしてしまいがちですね。そんな時に「寝るならお布団で寝なさい！」と注意されたことはありませんか？それにはちゃんとした理由があるんです！

① 脱水症状になる

こたつは温かく、知らずに大量に汗をかいています。しかし、睡眠中は水分補給できないので、脱水症状の危険があります！

② 風邪をひく

こたつに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく、体が混乱します。そうすることで、睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなってしまいます。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

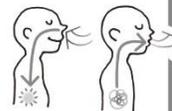
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

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動いているはずですよ。



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。不安やモヤモヤと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。