



新年を気分新たに健康に過ごしましょう。お正月といえ
お餅による窒息に注意が必要です！小さく切る。よく噛ませる
必ず大人が正面から見守りましょう。食べている時に走ったり
笑ったりすると、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて
食べさせましょう。



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法
を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

❶ 1月1日 ❷ 1月7日 ❸ 1月10日

答えは ❷ の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪
が
長
い
と
ど
う
な
る
？

ボールに爪が
ひっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。