



令和 7年度  
社会福祉法人  
大谷会看護師



新年を元気に過ごしましょう。お正月といえば  
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。



# 馬 うま 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つて  
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、  
香りには様々な効能があります。

**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たします。

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？

- 1 1月1日    2 1月7日    3 1月10日**

答えは **2** 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  
ひっかかる、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。