



## 2023年が、よい年でありますように

昨日は冬至という日で、一年で一番昼の時間が短い日でした。これから少しずつ昼の時間が長くなっていきます。でも、寒さはこれからが本番です。明日から始まる冬休みも寒い日が多くなると思いますが、寒さに負けず、元気に過ごしてほしいと思っています。

冬休みを元気に過ごすためには、けがや病気にならないように気をつけることが大切です。冬の道路は、人も車も滑りやすくなっています。滑って転んでけがをしないように慎重に歩いてください。また、車が滑って止まれないこともあります。車とは十分距離をとって、歩いてください。

では、病気にかからないようにするにはどうすればいいでしょう。それは、「ウイルスや細菌を体に入れない」ということと「病気に負けない強い体を作る」ということが重要です。

「ウイルスや細菌を体に入れない」ためには、マスクをしっかりとつける、うがい手洗いをしっかりとする、など、今まで学校や家庭でやってきたことを続けていくことが大切です。

「病気に負けない強い体を作る」ためには、3つの方法が有効だと考えられています。

一つ目は、「運動する」ことです。細菌やウイルスと戦うには体の熱が必要です。運動して筋肉をつけると体が熱を作りやすくなります。雪が降った日の雪かきは、運動にもなり、おうちの人にも喜ばれて一石二鳥です。また、ストレッチなどの運動で体を柔らかくすると、けがをしにくい体を作ることができます。

二つ目は、「しっかり栄養をとる」ことです。特に白菜やレタスには、食べると免疫力が高まる成分が豊富に含まれています。野菜のたっぷり入ったなべ料理は、まさに今の時期にぴったりの料理です。

三つめは、意外なことに「いっぱい笑う」ということです。笑うことによって、心がリラックスして脳からセロトニンという物質が分泌されます。その結果ストレスが下がり免疫力が高まるのです。実は、作り笑いでも同じように免疫力を高めてくれることがわかっています。家族や友達と楽しいお話をしていっぱい笑ってください。

冬休みは、いっぱい運動をして、いっぱい食べて、いっぱい笑って健康な体を作ってください。来年1月13日に、また元気いっぱいの皆さんと会えることを楽しみにしています。

### 桜の札所絵画コンクール

入賞した皆さんを紹介します。

○矢巾町長賞

4年 菅原 千草 さん

○奨励賞

4年 村松 あかり さん

6年 高橋 愛莉 さん

6年 田村 優来 さん

おめでとうございます。