

令和8年1月20日  
赤城特別支援学校保健室

今年の干支は丙午です。60年に1度めぐってきます。火の気が重なる強力なエネルギーを持っていますが、現代では丙午の年は、文化的な注目や「変化への対応」の年として捉えられています。

**体温を上げて元気に活動!**

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



ストレス対策に「3つの「R」」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- ・ **REST** (休養)  
…疲れているときは、「寝る」ことが  
ストレス解消に役立ちます。
- ・ **RECREATION** (気晴らし)  
…読書、音楽を聴く、運動する、  
お気に入りの動画を見る…など、  
好きな時間を過ごして、  
気分をリフレッシュしましょう。
- ・ **RELAX** (緊張をほぐす)  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、  
心と体の緊張をほぐしましょう。



## フェイクニュースにだまされないで!

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうが不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽

情報) なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です（国などの公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

