

## < 合歡のうた >

### — 丈夫な身体づくりで 福招く —

鬼は～外

福は～内！

節分の本来の意味は文字通り「節分の分かれ目」。  
立春＝暦の上では春が始まる日ですが、季節の変わり目は、  
気温や気圧の変動などによって体調を崩しやすい時期です。  
インフルエンザの感染者数は過去最多、スギ花粉の飛散も早  
く、そして多い予想のニュースも聞かれ、なんだかザワザワ  
と落ち着きません。自然環境へのストレスに対応できる身体  
を作るには、うがい、手洗いの予防は勿論ですが基本は運動・  
食事・睡眠といった生活リズムを整えることです。

鼻づまりは特に気をつけて!! 肌も乾燥して鼻がつまってい  
ると頭がぼんやりしたり、口呼吸をしてウイルスに感染しや  
すくなります。お風呂に入る時にも首まで浸かるようにする  
と頭の血流がよくなって、鼻づまりが解消しやすくなります。  
疲労回復、神経伝達にはビタミンB群を！オススメしたいの  
が、きのこです。ビタミンB群、食物繊維が豊富で自律神経  
が集まっている腸を整え、心身リラックス。睡眠の質も期待  
できます。そして、動いて体温を上げる。ただし汗をかいた  
後体温が奪われないよう中を薄着にしてベストや上着、帽子  
など調整しやすくしておくといいですね。

幼稚園では、三学期から朝、園庭に集まりエビカニクス体操  
(エビ カニ エビ カニ ワ～ォ!がノリノリ♪)  
をした後、曲のリズムに合わせてマラソンを行っています。

豆まきと規則正しい生活で、無病息災を願いましょう。

(堀川)

