



あ こ と し ね が  
明けましておめでとうございます! 今年もよろしくお願ひします!

2026年が始まりました。今年は「午年」です。午年とは、十二支の動物からも分かるように、「馬」を表しているのですが、馬には「好運駆け込んでくる」や「物事がうまくいく」というような意味も含まれているそうです。そのため、午年には物事に挑戦するのは良い結果が結ばれやすく、非常に縁起が良い年とされているようです。今年の目標を立てて、それが達成できるようにぜひ「馬」のような力強さと行動力で1年を過ごしましょう😊

## せつ 石けんやハンドソープの **殺菌・消毒** どんな意味がある?

おお せつ さっきん しょうどく  
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味を知っていますか?

**殺菌** 多くの菌やウイルスを死滅させること

つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

**消毒** 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープは殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期・改めて手洗いを徹底しましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

**冬は幸せホルモンが減る?!**

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

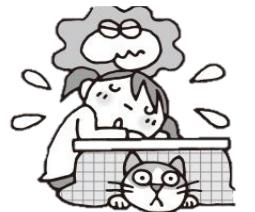
**(冬も幸せホルモンを出すコツ)**

1日30分を自安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

## ね コタツで寝てはいけません!

ひと あたま てあし あたた はい  
人は頭より手足が温かいとリラックスするので、こたつに入るとウトウトしてしまいがちです。そんな時に、「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと**理由**があります。

### だっすいしようじょう 脱水症状になる



あたた たいりょう あせ すいみんちゅう すいぶんほきゅう だっすい  
コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます、でも、睡眠中は水分補給できないので脱水  
しようじょう きけん 症状の危険があります。



### かぜ 風邪をひく

じょうはんしん かはんしん おんどさ おお からだ こんらん すいみん しつ  
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると、睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって、風邪をひきやすくなります。

ふせ くふう ひつよう つか ときどき た  
これを防ぐためには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ちあがるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

## ※…\* \* 心から楽しむための3つの約束 \*

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

### 装備を入念にチェック

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないために、ゴーグルも必須です。



### 他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が。周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。



### 転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつこうとせずに体ごと転がったほうが安全です。

