

# はなはな



文貞 森子

あたらしい年になりました。ふゆやすみ中はひょうきやけがをせず、げんきにすごせましたか？ おそねおそおきのせいかつをおくっていた人は、あさおきるのがつらいのでは？ はやくもとのせいかつリズムにもどしましょう。

## 人はねむらないとどうなるの？

よぶがして、「はやくねなさい」とおこられたことがあるのでは？  
でも、なんでねむらないといけないのかな？  
アメリカのこうこうせいが、「人がねむらないとどうなるか？」というじっけんをして、11日間ねむらなかつたときあくがある。しょうねんはねむらない日がつづくにつれて、イライラしたりおちこんだり、かんじょうがコントロールできなくなったり、きおくりょくがていかしたり、まぼろしをみたりしたんだって。  
のうは、からだの中でもっともエネルギーをつかうところ。やすませない(ねむらない)でつがいづつけると、こわれてしまうんだよ。ねぶそくで、ボーッとするのは、のうがじゅうぶんによすめてないサインなんだね。

いねん 新年をむかえて、みなさんの<sup>ゆめ</sup>夢は？

えんぎがよいといわれるはつゆめは、『<sup>ふじ</sup>一富士・<sup>たか</sup>ニ鷹・<sup>なすび</sup>三茄子』。

でもなぜ？



<sup>ふじ</sup>富士は、たかくてうつくしい山。たがい目ひょうやりそうをあらわします。

<sup>たか</sup>鷹は、とりのように大空をまう。かのうせいのひろがりやじゆうなこうどうをあらわします。



<sup>なす</sup>茄子は、ことを<sup>なす</sup>成す。

いろいろなせつがあるようです。

ところであのもとテニスプレイヤーの松岡修造(まつおかしゅうぞう)さんのことばに「ゆめってのは、ねてみるもんじゃない。おきてみるものだ!」というのがありました。


2019年、みなさんのおきてみるゆめはなんですか？

## 世界のかせ対策

 スイス

うすぎりしたタマネギをゆでたものに、ハチミツをくわえてのむよ!



 インド

ハチミツとこしょうをませたものをショウガにつけてがじるよ。カゼにこうがバツグン!



 ロシア

あたためたぎゅうにゅうにハチミツをませてのむよ。あとサウナで、あせをかくとカゼよぼうになるといわれているよ。

