



ほけんだより

1月

2024年(令和6年)1月9日
 福山市立鞆の浦学園
 保健室 多田羅 絢子
 NO.12

健康な生活リズムで過ごそう!

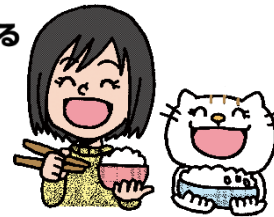
3学期は、1年のまとめの時期です。しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう! とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

2024年、新たなスタートを切ろう!

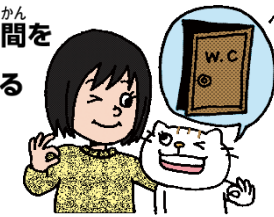
みなさん、冬休みは心も体もゆったりと過ごすことができましたか? 2024年は干支で「甲辰(かのえたつ)」となります。甲辰という言葉には「立ち上がる」という意味があり、新たなスタートを切るときに用いられることもあるそうです。また、辰年は「変革や進化の年」ともいわれています。みなさんは今年、どんな目標を立ててチャレンジしていきたいですか? まずは、かぜやインフルエンザに負けないよう体調管理をしてみよう。



1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



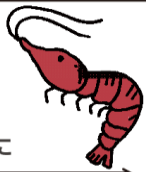
外で元気に遊ぶ



どうしてお正月におせち料理を食べるの?

みなさん、お正月に「おせち料理」を食べましたか? 「おせち料理」は、以前は「節供」といい、五節句の神様に供えた料理のことでした。今はお正月のごちそうに用いる煮しめ料理のことで、縁起のいい食材が多く使われています。料理一つ一つに意味が込められており、食べると幸運に恵まれるといわれています。

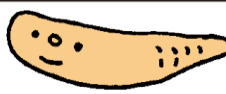
えび
 腰が曲がるまで長生きできますように



こんぶまき
 よろこぶことが多くありますように



かずの子
 子宝(子だくさん)に恵まれますように



くろまめ 黒豆
 まめ(まじめ)に働きまめ(健康)に暮らせますように



こうはく 紅白かまぼこ
 赤は邪気(悪い心)をはらい、白は清らかな心の意味



くりきんとん
 お金持ちになれますように



たづく 田作り
 お米や野菜などがたくさん収穫できますように



だて巻
 頭がよくなりますように(巻物(書物)をイメージ)

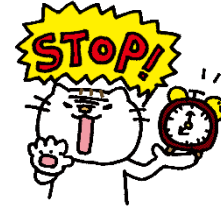


お知らせ

いま、保健室のレイアウトを変更中です。鞆の浦学園の児童生徒、先生みんなが使いやすい保健室を目指しています。完成したらお知らせします。



おやつは時間と量を決めて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



冬の時期とくに気をつけたいこと



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

ていねいな手洗いでウイルスを洗い流す



うがい でかぜのウイルスを追い出す



空気 の入れ替えをこまめにする



1月11日は鏡開きです! ~おもちクイズに挑戦しよう~

鏡開きとは、お正月に神様にお供えをしていた鏡もちを下げ、食べることを言います。

1問目 おもちを食べようになったのはいつから?
 ①約500年前 ②約1000年前 ③約2000年前

2問目 鏡もちの上に載せるものは?
 ①みかん ②だいたい ③ゆず

3問目 おもちはなにでできている?
 ①小麦 ②もち米 ③もち草

