

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。
- 2022年(令和4年)12月22日



冬休みも“いつもの生活リズム”で!

もうすぐ冬休みですね。楽しいイベントが続きますが、夜ふかしや食べすぎ、運動不足に気をつけましょう。休み中はもちろん、休み明けも元気に過ごせるように、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をする時、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

食べて健康? 冬至のキーワード「ん」

1年で、もっとも昼が短い「冬至」。今年の冬至は12月22日です。冬至といえば、「かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る」という習慣を思い浮かべる人も多いと思いますが、『冬至の七種(ななくさ)』というものがあるのを知っていますか? 昔から、「ん」が2つつく食べものを食べることで、「運気が上がる」「たくさんの運を呼びこむことができる」といわれています。

また、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、かぜ予防に役立ちます。食事に積極的に取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



南瓜 (なんきん→かぼちゃ)



蓮根 (れんこん)



人参 (にんじん)



銀杏 (ぎんなん)



金柑 (きんかん)



寒天 (かんでん)



饅頭 (うんどん→うどん)

保護者の方へ



◆冬休み中に治療しましょう

1学期に実施した定期健康診断を受けて、まだ治療が終わっていない人は、早めに受診されますようお願いいたします。また、受診されましたら、「健康診断結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

◆靴のサイズの確認をお願いします

サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や外反母趾などのトラブルが起こることもあります。新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。



小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている



選び方のポイント

- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5~10ミリのゆとりがある
- 底 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと 芯がしっかりしたもの

