

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。

ふゆやす 冬休み

こんな過ごし方をしている人は

# モンスターのしわざかも!?



### 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。

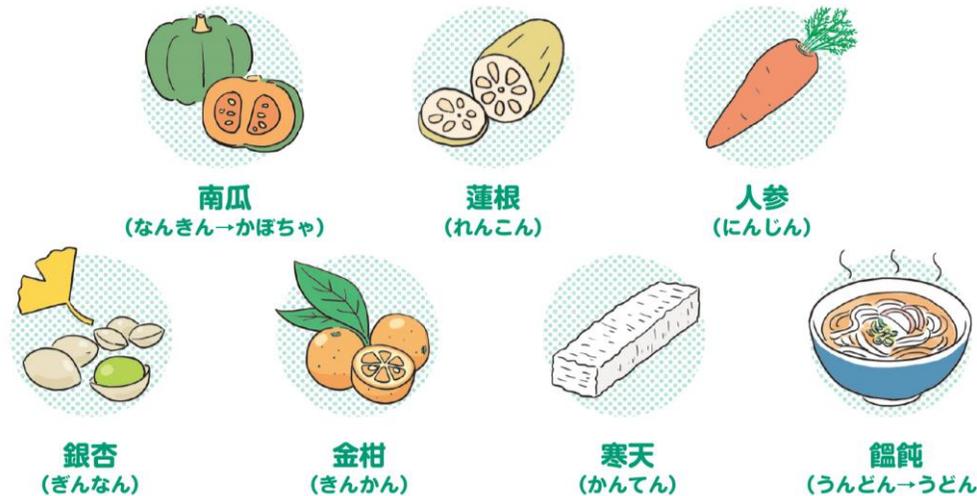
### モンスターをやっつける方法はどれかな?

- |           |                  |            |              |                        |          |
|-----------|------------------|------------|--------------|------------------------|----------|
| はやおき 早起き  | てつだい お手伝い        | へや 部屋のそうじ  | てあらい 洗い      | てくび 手洗い (手首や指の間も忘れずに!) | あび 風呂に入る |
| すき嫌いなく食べる | ひとくち 一口30回噛んで食べる | はら 腹八分目にする | テレビを見ない日を決める | せんぽ 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。



## 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

