

ほけんだより



※おうちの人によんでもらいましょう。

令和4年12月23日発行
長沼小学校保健室

★ 冬休みを健康に過ごすために ★

⑦ みんなで家の大掃除。

もうすぐ年末です。身の回りのいらなくなった物や汚れた物をきれいにし、新鮮な気持ちで新年を迎えましょう。

⑧ んびりするのもホドホドに。

計画・目標をしっかり立てて、メリハリをつけて生活しましょう。

⑨ ズムのよい生活を。

早寝・早起き・朝ご飯。クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんある冬休みですが、リズムを崩さずに生活できるようにしましょう。※休み明けに生活リズムチェックを行います。

⑩ せを流そう!! 運動で。

寒いとどうしても外に出なくなってしまうますが、庭などに出て体を動かす機会を作りましょう。

⑪ んるん気分ばかりにならないように! けがや事故に注意。

冬は路面が凍結して予期せぬ事故も起こります。また、夕方暗くなるのも早いです。

犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

⑫ とりすぎ(食べ過ぎ)には要注意★

食べてばかりになりがちな冬。適度に体を動かして、太りすぎないようにしましょう。

⑬ うこうに時間を使って勉強を。

クリスマスやお正月の楽しい雰囲気を引きずらずに、限られた時間を有効に使って勉強しましょう。

⑭ けどに注意!! 冬の生活。

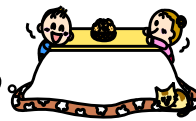
使い捨てカイロや湯たんぽなど、低温やけどにも気を付けましょう。

⑮ ぐに行こう! むし歯の治療・病気の治療。

きちんと治療しないと悪化するばかりです。早く治療に行きましょう。

⑯ むずは冷たくてもしっかり手洗いうがい。

せっかくのお休み中、体調を崩してしまってはもったいないです。しっかり予防しましょう!



3学期、また元気に会いましょう



3 学 期 の お 知 ら せ

3学期が始まったらすぐに、身長・体重測定があります。

令和4年度、最後の測定になります。自分の身長がどれくらい伸びたか、
体重がどれくらい増えたか・・・など、自分の成長を知る良い機会です。

楽しみにしててくださいね★

測定は半袖・短パンでおこないます。準備をお願いします。

令和5年 1月11日(水) 1年

12日(木) あおぞら1組、2年

13日(金) 3年、6年

16日(月) 4年

17日(火) あおぞら2組、5年



番外編

日本の伝統料理であるおせち料理の三肴(みつぎかな)知っていますか？

☆おせち料理には、歳神様(新年の神様)をお迎えし接待するといった意味合いが込められていると考えられています

①黒豆(くろまめ):まめに暮らせるようにという願いがこめられています。
もともと「まめ」という言葉には、「健康なこと」という意味もあったことから、
家族の健康を願って甘く煮た黒豆(くろまめ)を食べるとも言われているそうです。

②数の子(かずのこ):数の子にはしんの卵で一度にたくさんの卵があるということから、
子孫繁栄を願います。

③五万米(ごまめ)または田作り(たづくり):五万米(ごまめ)とは、片口鰯
(かたくちいわし)の幼魚を干したもので、「五万」の「米」と書くように、
豊作を祈るものです。その昔、豊作を願って人々が田畑に肥料として小魚を
まいたことから、田作り(たづくり)という名前でも知られています。天日干し
された五万米(ごまめ)を砂糖と醤油で甘辛く調理し、胡麻(ごま)で香り
付けしたものが一般的です。

普段食べ慣れていないものにもチャレンジしてみましょう！
五感を働かせて、おせち料理を楽しんでみましょう★
そして、素晴らしい「日本の食文化」を家庭でも正しく伝え、
守っていきましょう。

