

ほけんだより 12月

R5.12.1

No. 7 井泉小学校 ほけんしつ

師走のし忘れ ありませんか?



12月を「師走(しわす)」とも言います。「おぼうさんが一番忙しいとき」「先生があわただしくなるから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

みなさんも、年末の忙しさを忘れていませんか?



もうすぐ冬休み



それってジュース? お酒?
飲む前にパッケージをよく確認しよう!



お酒

お酒の表示はありませんか?

※ ①換気 ②運動 ③水分補給

寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな?

① ん

② ん

③ ん

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよ
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に!

12月22日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く夜が長い「冬至」。冬至には昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

冬至に「ゆず湯」に入るとかぜをひかないと言われていま。血行をよくする働きがあり、体をあたためてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。運が向くように「ん」のつく食べ物、特にたんきん(かまぼこ)・にんじん・れんこんには「ん」が2つあるので、より運氣が上がるのか?



ふゆ やす せいかつ しゅうかん みだ げんいん
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ **ダラダラン**
ダラダラおぼろ 規則正しい生活をしよう。

☆ **アサネボー**
早ねをけまいと 朝早くおきられない。

☆ **タバスキリン**
年末年始は 食べ過ぎ注意!

☆ ヨツカシー

寝不足だと つかれがとれにくい。

楽しい冬休みも... 〇