

ほけんだより

ふゆやす とう
冬休み号

おかもとしょうがっこう ほけんしつ
岡本小学校 保健室

R4.12.20



いよいよ2022年も残りわずかになりました。
冬休みに入ると、クリスマスやお正月など楽しいイベントが待っていますね。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、引き続き感染症対策や健康に気をつけましょう。

また、やり残しているもの、片付いていないものはないですか？今年のうちに身の回りのものを整理しておきましょう。



冬休みの過ごし方

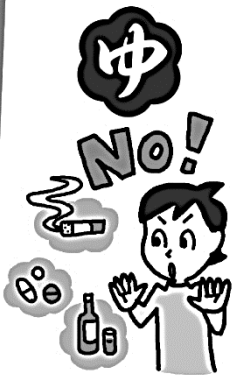
ふ り返って
みよう
この一年

きけん さいそ
危険な誘いは
きっぱり断ろう

や すみ中も
きそくただ
規則正しい
生活をキープ

ついでち りようじかん
一日の利用時間を
きめてそれをさろう

み つを避け
引き続き
かんせんたいさく
感染対策を



おお
大きなけがや
ひょうき
病気をせず、
こころ からだ けんこう
心も体も健康
だったかな？

ゆ うわくに
ま
負けないで

はやねはやお
早寝早起
あさ
朝ごはんが基本です！

す まほ(スマホ)
ゲームの
やりすぎに
ちゅうい
注意

てあら かんき
手洗い、換気、
ひと きより
人との距離が
とれないときは
ちゅうよう
マスク着用！

保護者の方へ ～冬休みの安全な生活について～

冬休み中は、クリスマスやお正月などイベントが多く、ご家族はもちろん、場合によっては友だち同士など子どもたちだけで出かける機会も増えるかもしれません。

休み中、また楽しい時間を過ごすこともあって、どうしても気持ちはゆるみがちになります。少しでも事故・トラブルの危険を減らすために、出かける際には

- 行き先、一緒に行く人、帰宅予定時刻を知らせる
- 困ったことが起きたらすぐ連絡する

のように、お子さんとよく話し合い、あらかじめルールを決めるなどのご指導・ご対応をお願いいたします。(別に配布しております「冬休みの生活について」をご覧ください。)

休み明けに、また子どもたちの笑顔に会えることを職員一同、楽しみにしております。どうぞよいお年をお迎えください。

あったか～いがやけどに?!

寒くなり、ストーブや使い捨てカイロなどがかつやくしていると思います。
火を使わずに温まることができ、安全と感ずるかもしれませんが、そこに思わぬ落とし穴が！熱くないと思っけていても、長い時間からだに直接あてたままにしていると、自分でも気づかないうちに重いやけどになってしまうことがあるのです。これを「低温やけど」といいます。

服やタオルの上からあてたり、タイマーをセットしたり…低温やけどにならないようにしょうずに使えば、寒さを乗りきる強い味方になってくれますね。



食べて健康?!

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

【冬至】一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなること

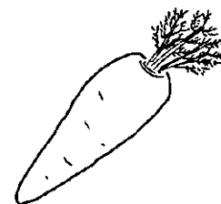
昔から、冬至には「ん」が2つつく7種類の食べ物を食べたり、お供えしするとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりと掴んで勢いに乗りたいたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



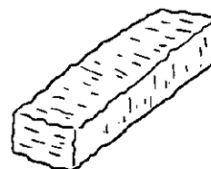
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんでん)



饅頭
(うどん→うどん)

これらに含まれている栄養は、いずれもかせ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたということかもしれません。