

あけんとより

薬師寺小

1月

今年の健康目標は？
ここ↓に書いてね！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。年末年始はゆっくり過ごすことができましたか？冬休み中はかぜをひかず、元気でいられたか？

2020年も楽しく笑顔でいてくださいね。



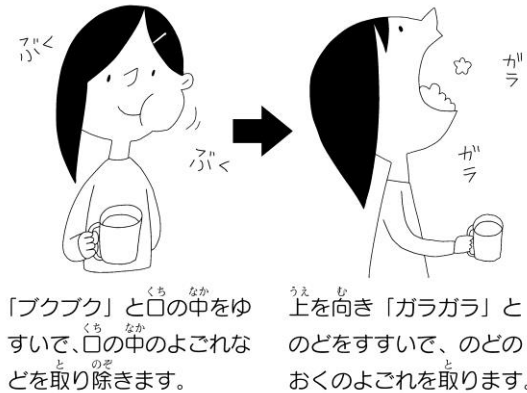
★1月の保健目標★

てあら
手洗い・うがいをしよう

うがいのやり方

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、しめりけをあたえるなどの効果があります。

外から帰ったときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



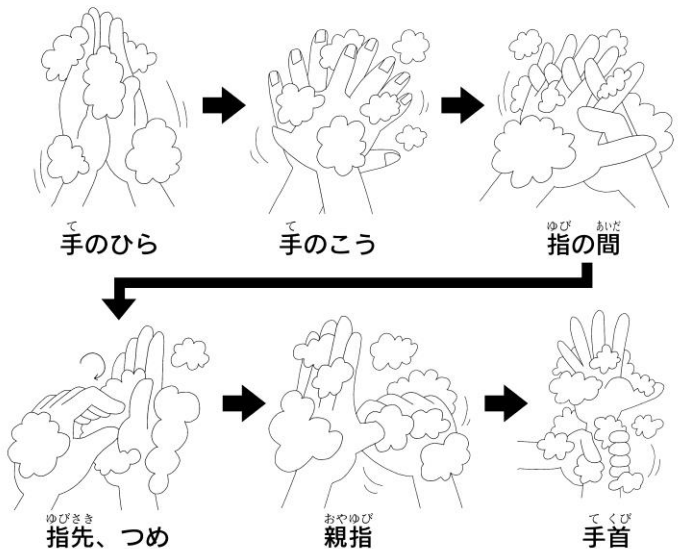
「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中をよこれなどを取り除きます。
上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのよこれを取り除きます。

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

せっけんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元氣」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べることにより腸を刺激し排便を促します。



③朝ごはんを食べるという生活をするので、他の行動も改善されていくはずです。生活リズムを立て直しましょう。

おせち料理の意味は？

お正月、みなさんはおせち料理を食べましたか。現在のよう形になったのは江戸時代後半で、作り置きするのは年神様をお迎えするお正月に煮炊きすることを控える、ということに由来しているそうです。

「おせち料理」には、無病息災や子孫繁栄などの意味が込められています。一つ一つの料理にどんな意味があるのか、少しご紹介します。



- 黒豆……………まめ（健康）に喜らせる
- 数の子……………子孫繁栄
- 昆布巻き……………よろこぶ
- 鯛……………めでたい
- 橙（だいたい）…（代々）子孫繁栄
- さといも……………子宝（小さいものが多くつくことから）
- 田作り……………豊年満作祈願（江戸時代に肥料としてイワシが使われていたため）
- えび……………えびのように腰が曲がるまで長寿であるように。



スクールカウンセラー今月の来校日

・1月10日（金）

Next：3月3日（火）

何か相談したいこと、話したいことがあればこの日に人見先生が来校しますのでご相談ください。

（ご希望の場合は、担任または養護まで）



保護者の方へ

まだまだ寒い日が続いています。手洗い・うがい等によるかぜ予防に日頃からご協力いただきありがとうございます。まだまだ、かぜ・インフルエンザの流行が懸念されます。引き続き予防にご協力をお願いします。また、ハンカチの持参、咳をしているときのマスク着用にもご協力をお願いします。