

ほけんだより冬休み

令和5年12月22日
発行 保健室 西郷

ふゆやすみがはじまります！

いよいよ明日から冬休みですね。出かけたり、人に会ったりする機会が多いかと思ひます。もう一度、手洗いうがい、換気などができているか気をつけて元気に過ごしましょう！

また、冬休みは、「1年のしめくくり」と「1年のはじまり」がある休みになります。今年を振り返り、新しい年をどのように過ごすのか考え、3学期を気持ちよく始められるようにしましょうね！

ふゆやすみはチャンスがいっぱい!?



①食生活を見直すチャンス！

冬休みはイベントが多く、おいしいものを食べる機会がふえるかもしれません。食べ過ぎや甘いものばかりになっていないか見直し、肥満やむし歯にならないようにしましょう！



②メディアから離れるチャンス！

メディア機器は、ゲームや動画などがあり、楽しいですね。しかし、使いすぎは注意です！せっかくの冬休みなのでかるたやたこあげなどの季節の遊びをしてみるのもいいかもしれませんね。



③コツコツ運動をするチャンス！

寒いと外で運動するのがつらいですね。でも、ゴロゴロしすぎはよくありません。運動することで、骨や筋肉の成長を助けたり、ウイルスに勝つための力が身についたりといいこといっぱいです！



④しっかり寝るチャンス！

次の日が休みだと、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したりしがちです。しかし、生活リズムが崩れてしまうと、体調も悪くなりやすいです。しっかり睡眠をとり、脳や体を休めましょう！



冬休みは、色々なことができるチャンスです！
さまざまなチャンスをつかって、健康で楽しい冬休みを過ごしてくださいね☆



保護者の方へ

今年も大変お世話になりました。2学期は、健康について子どもたちの前で話す機会が多くありました。少しでも、自分自身の健康を振り返り、より良いものにしてほしいと思います。

『すくすく竜西っ子』を配付しています！

2学期の身体測定、視力検査の結果を記入しています。お子さんの成長もちろんですが、**肥満度数**もぜひ見ていただければと思います。肥満傾向だった場合は、運動習慣や食習慣を見直し、無理のない改善を行っていただければと思います。

健康状態や大人、子どもに限らず「**食事・睡眠・運動**」は健康に過ごすために今後も大切にしてほしいと思います。



竜西っ子の健康状況

12月21日までの状況です。11月下旬に6年生を中心にインフルエンザが流行し、先週から各学年に1、2名の報告がありました。新型コロナウイルス感染予防策が緩和されたこの冬は、インフルエンザ等の感染症が流行する可能性が高いです。年末年始の過ごし方も考えていかなければなりません。

保健室は、けがや病気の来室は少なく、お話をしに来る児童が多かったです。年齢が進み、友だちと過ごす時間が増えていくと、色々な新しい悩みが出てきますね。保健室で、悩みをポツンとつぶやいた子に他学年の子たちが「ねえそれわかる！」と共感してわいわい盛り上がる場面も見かけ、自分の気持ちを伝えたり、相談したりすることは大切だと改めて感じました。ぜひ、お子さんと今年1年を振り返ったお話をされてみてください😊

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

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冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるよといわれてきました。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、この日から運氣が上昇する」と考えられ充ちがります。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗り充ち

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いです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか？ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん