

# ほけんだより 12月号

平成23年12月20日  
西山小  
保健室発行  
No.9

早いもので今年ものこりわずかとなりました。

みなさんにとってどんな一年でしたか？  
今年できるようになったことや、もう少しがんばればよかったことをふりかえって、来年の目標を考  
てみましょう。そして、よい新年を迎えられるように『たのしいふゆやすみ』を守って、また3学期元気に  
会えることを楽しみにしています。



## たべすぎや飲み過ぎに注意！お菓子やジュース！

お菓子は食事を楽しむためのもの。食べ過ぎてご飯が食べられないということのないように。

## のこさず食べよう！朝・昼・夜！

バランスよくご飯を食べて、体をじょうぶにしよう！

## しょくじのあとは、忘れずに歯みがきシュッシュ！！

食べたあとにはもちろん歯みがきを忘れないように、しっかり3分間みがこう！



## いつもの時間に早ね・早起き！

体内時計をくずさないように、いつもの時間のリズムを刻もう！



## ふだんから外に出て体を動かそう！

寒さに負けずに外に出て適度に運動しよう！



## ゆっくりきれいにお部屋の掃除！

そうじをして、心もお部屋もスッキリとして新年をむかえよう！

## やけどに注意！冬の生活！

こたつやストーブなど火を使う暖房器具をよく使う冬は、特にやけどに注意しよう！

## すんでおうちのお手伝い！

短い間の冬休みでも家族の一員として、お手伝いをがんばろう！



## みずはつめたくても、手洗い・うがい！

風邪やインフルエンザが流行しやすいこの時期は、手洗いうがいを心がけよう！

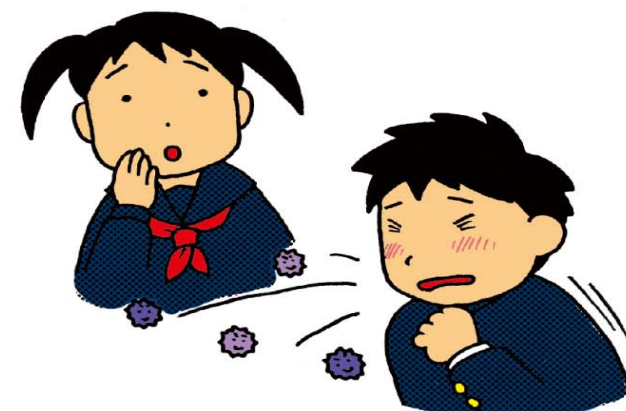
今月の保健目標は  
冬の健康に気をつけよう  
です！



## カゼは ひきはじめがカンジン！

いよいよ冬本番です。空気が乾燥しやすく、寒さも本格的になるこの時期は、とくにカゼをひきやすくなります。

- ・のどが痛い
- ・のどが腫れる
- ・寒気がする
- ・手足が冷える
- ・薄い鼻水がでる
- ・タンがでる
- ・下痢になる
- ・体がだるい



これらの症状はカゼのサイン。こじらせる前にしっかり治しましょう。

ムリしないで  
からだやす  
体を休めよう



まずは休息をとることが大切。  
ムリをせず、睡眠を十分にとり  
ましょう。

しっかり食べて  
栄養をとろう



栄養不足はカゼの原因のひとつ。  
食欲がなくても食べるようにし  
ましょう。

暖房による、部屋の乾燥に注意しよう



室温は18～20度を目安に。加湿器などを利用して乾燥しないように気をつけましょう。

急な高熱やひどい頭痛、筋肉・関節の痛みがあるときはインフルエンザかもしれません。  
早めに病院へいきましょう。



# とうじ 冬至

まいとし がつ にち おとず  
毎年 12月 22日 ころに訪れる  
1年 のうちで最も夜が長い日の  
ことを冬至といひます。



## とうじ ふうしゅう 冬至の風習

にほん では、とうじ の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。

なぜ、かぼちゃを食べるの？



かぼちゃは夏にとれますが、とても保存がきくので冬までおいても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬にそなえてかぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは貴重な栄養源だったのです。

かぼちゃに多いカロテンは、肌や粘膜を強くして、かぜに対する抵抗力をつけます。

なぜ、ゆず湯に入るの？



「冬至」に「湯治（湯につかって病気を治すこと）」という言葉をかけていて、ゆずには「融通がききますように」という願いがこめられているといわれています。

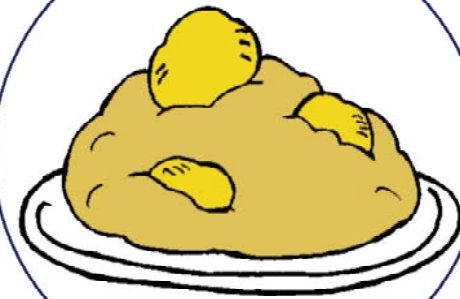
ゆず湯に入ると血の流れが良くなって体があたたまるので、かぜの予防にもなります。

冬至の風習は、栄養をとって体をあたため、寒い冬を乗り越えて元気にすごすための昔の人の知恵でした。

ねが  
たくさんの願いが  
こめられた

# おせち料理

くり  
栗きんとん



きんいろ ざいほう  
金色の財宝にたとえて、  
ゆたかな 1年であるように。

こがま  
昆布巻き



「よろこぶ」にかけて。  
こがま しょうがつ  
昆布はお正月のかざりにも  
つかわれるよ。

くろまめ  
黒豆



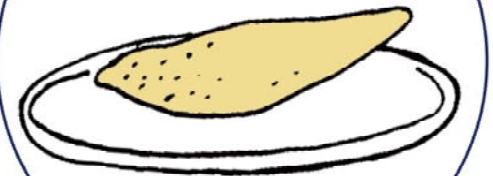
まめに（健康に）  
くらせるように。

たづく  
田作り



こざかな ひりょう  
小魚を肥料として田畑にまいたこと  
にちなんで、豊作への願いをこめて。

かすこ  
数の子



たまご かず おお  
卵の数が多いことから、  
しそんはんえい  
子孫繁栄を願って。

このほかにも、おせち料理は地域や家庭によって  
いろいろな形でひきつがられているよ。