

ほけんだより 12月

R7.11.28

No.8 羽生東小学校 ほけんしつ

大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至(2025年は12月22日)には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとかせい」をひかないと言われていました。

血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「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。それにちなんで風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べることに。特に「ん」が2つつく南瓜、にんじん、れんぞんなどは運氣が上がるのだとか。ぜひ、取り入れてみてください。



年越しそばの

由来あれこれ

健康の縁起をかつぐ
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

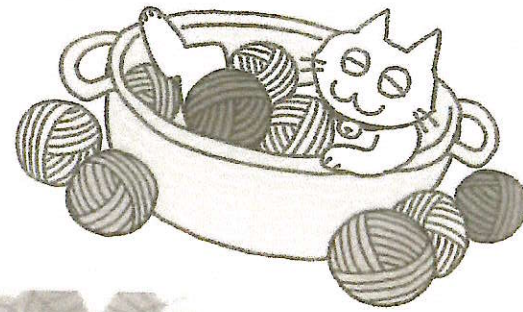
今年の厄災を断ち切る
(そばは切れやすいので)

長寿を願う
(そばは細く長いので)



「その他にも諸説あるよ！」

「もうすぐ冬休み」



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがら...。

だからこそ、デジタル機器から意識的に距離をおいて、心身のつかれやストレスを軽くする「デジタルデトックス」にトライしてみませんか?

いきなりゼロにするのはむずかしいと思いますので、次のような工夫を取り入れて、少しでも使用時間を減らせるようにしましょう。

使う場所を限定する

(例: リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



SNSなどの通知をオフにする



代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



よいお年を〜

