

ほけんだより 12月

No.8 井泉小学校 ほけんしつ

冬の始まり

冬至とは、一年で一番太陽が出ている時間が短く夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)です。

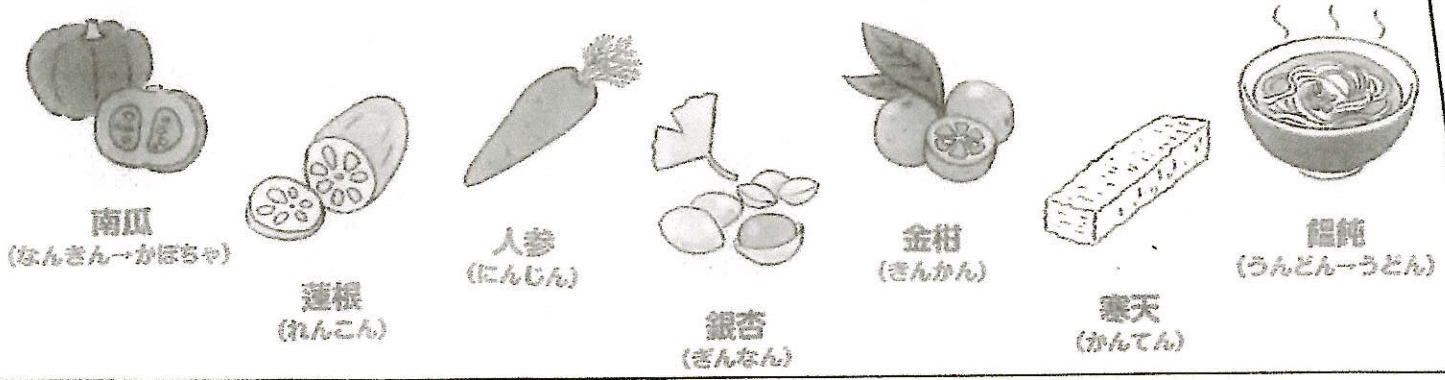
「冬至 冬中 冬始め」ということわざを知っていますか？

冬至は暦の上では冬の真ん中ですが、本格的な冬の寒さはこれから始まるという意味です。

感染症も流行しやすいこの時季。しっかり予防をして元気にすごしましょう。

冬至のキーワード「ん」

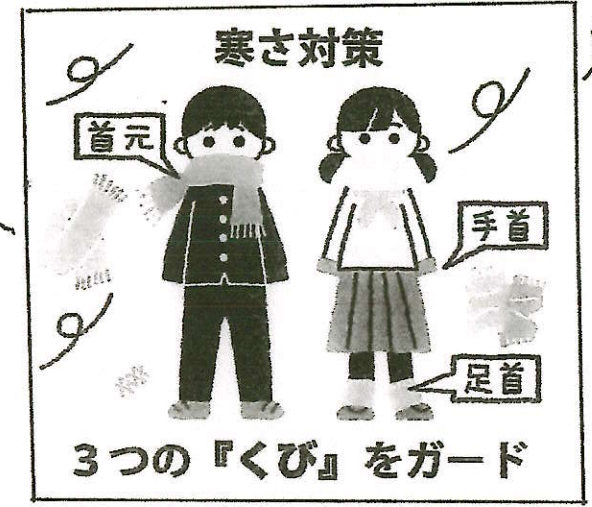
冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七種(ななくさ)』といって、名前に「ん(うん→運)」が2つつく食べものをお供えしたり食べたりする風習があります。



寒い！と来室するみなさんへ！

「先生 寒い〜」と言って保健室に来る人を見ていると... 上は着ていても下は11-7パンツだったり。それは寒いでしょうと思ふこともしばしば。

あたたかい空気と閉じ込め 冷たい空気とシャットアウトするには「3つの首」がキーワード!! 首元・手首・足首をしっかりとガードして保温してみましょう。



もうすぐ冬休み

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

- 免疫力アップ
- 幸福感
- 鎮痛作用



- 記憶力アップ
- ストレス軽減
- 筋力アップ

よいお年を〜

