

すこやか

ふゆやす 冬休み号



12月23日七条第三小学校
校長 土田圭子
養護教諭 工藤聖子

今年もあとわずか。今年は感染症拡大予防の為、いろいろなことが変わりました。それでも、皆さんの出席率は大変優秀でした。みなさん、この1年、からだとこころの健康に気をつけて過ごせましたか？新しい年に備えて是非ふりかえってみてください。来年はみなさんにとて、良い年でありますよう願います。

冬休みは生活がんばり表があります。
毎日続けてくださいね。きそく正しい生活を心がけましょう。



知ってる？大晦日の風習

月の最終日のことを「みそか」といい、1年の最後の月(12月)の最終日(31日)を「大晦日」といいます。この日に行われる伝統的な風習には、次のようなものがあります。

年越しそば：そばのように細く長く生きられることを願って食べる。

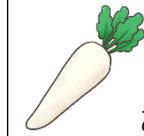
除夜のかね：ぼんのう（人間の持つ欲など）の数である108回のかねをついて、清らかな心で新年をむかえる。

二年参り：大晦日の深夜から元旦にかけて（二年にまたがって）おまいりをする。

保護者の方へ 今年は感染症拡大予防対策の為保健行事日程の多くが変更となり2学期で健康診断が終わりました。いろいろな所でご迷惑をおかけしたことと思います。申し訳ありませんでした。来年は反省を踏まえ早急に対処していきます。お子さんにお渡しました、健康診断票でまだ治療しなければならない所が残っている方は冬休みの間に治療していただければと思います。来年もよろしくお願い致します。

食べて健康！季節の野菜・くだもの

ミカン→豊富なビタミンCをしっかりとるには
中の皮ごと食べるのがポイント。



ダイコン→根だけだけでなく、葉にも
β-カロテンなどの栄養たっぷり。
おろしダイコン、サラダに煮物食べ万いろいろ



からだが固くな
ったり、疲れが出
た時にはゆっくり
りやってみまし
ょう

•かかと上げ下げ運動(1度に5回くらい)



①両足をかたちは分開き、背筋を伸ばし、あごを引いて立つ。
息を吸いながら3~4秒かけてつま先立ちをする。



②息をはきながらゆっくり戻す。

•手指グーパー運動(1度に5回くらい)



①両手をギュッと強く握る。



※同様に足指も行うのもオススメです。

②両手をパッと勢いよく開く。