

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てみてください。来年はみなさんにとって、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。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 今年も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を思います。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まいります。お子さんにお渡ししました、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、サラダに煮物食べ方いろいろ



•かかと上げ下げ運動(1度に5回くらい)



①両足をかたはばはば開き、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。



からだが強くなったり、疲れが出た時にはゆっくりやってみましょう

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。



②両手をパッと勢いよく開く。

※同様に足指もおこなうのもオススメです。