

# ほけんだより1月

令和4年1月12日  
京都市立嵯峨野小学校

令和4年になりました！今年もよろしくお願ひします。  
1年の始まりは新しい目標をたてるのに、ぴったりなタイミング。健康目標をたてて、心も体も元気で笑顔いっぱい1年にしよう！

うしからとらへ



## 今年のけんこうもくひょう

ここを書いてみよう

例、きれいな食べものも、のこさず食べる

できそうなことから始めてみよう

朝ねむい おまじらぬい

夜ねむい

たとえば……

## 今月のほけん目標

### ～寒さに負けないで外で元気に遊ぼう～

寒い白に運動すると・・・

- ☆冷たい温度が皮心に刺激を与え、寒さに強くなる！
- ☆運動すると、体力が付き免疫力や治癒力もアップする！
- ☆体幹が鍛えられ、ケガをしにくい体づくりができる

### 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップをする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を着けず、危険です。

\*ぷちコラム「たくさん食べたら、黄色くなった!？」

冬においしいみかん。みかんにはビタミンCが入っていて、かぜ予防に効果があると言われています。ところが、食べすぎて、手や鼻の皮が黄色っぽくなったという経験はありませんか？



これは「柑皮症(かんぴしょう)」というカロテンの取りすぎによる症状で、他の柑橘類やニンジン、カボチャなど、カロテンが豊富な食品でも同様に起こります。特に治療の必要はなく、食べる量を減らせば自然に治るので、安心してくださいね。



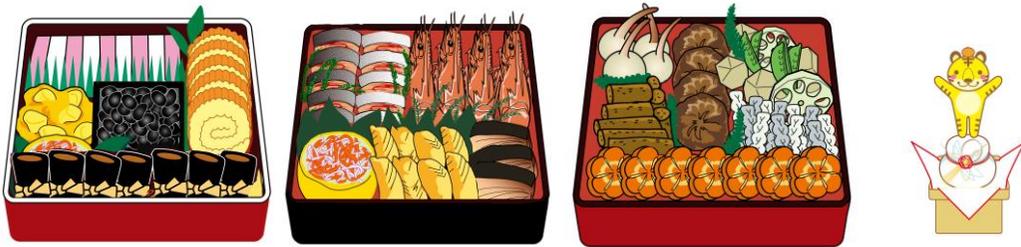
## 生活リズム





みなさんはどんなお正月を過ごしましたか。それぞれのおうちで、それぞれの新年の迎え方があると思いますが、そのお正月に食べられる「おせち」について考えてみましょう。

「おせち料理」には、年始を迎えるにあたってのさまざまな祈りが込められています。種類はすべて揃えると20~30種類にも及び、それぞれの料理におめでたい意味やいわれがありますので、代表的なものを、紹介していきます。



	<p><b>海老</b>          ゆでるとお年寄りのように腰が曲がることから、長寿でいられるようにという願いが込められている。</p>
	<p><b>数の子</b>          ニシンの腹子である数の子は、卵の数が多ことから子孫繁栄を願う縁起物である。</p>
	<p><b>黒豆</b>          邪気払いの意味と、黒く日焼けるほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。</p>
	<p><b>たたきごぼう</b>          ごぼうは、地中深くに根が入っていくので、家の基礎が堅牢であることを願うとされる。          ※ 堅牢とは…物がしっかりと、壊れにくくできていること。</p>

	<p><b>かまぼこ</b>          紅白、または松竹梅の柄などでおめでたさを表す。飾り切りで鶴や松などの縁起物をかたどることも。赤は魔除け、白は清浄の意味も。</p>
	<p><b>紅白なます</b>          水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う。</p>
	<p><b>煮しめ</b>          穴にちなんで将来の見通しがきくとされる「蓮根」や、小芋をたくさんつけることから子孫繁栄の縁起物とされる「里芋」の他、土の中で根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する意味がある。</p>
	<p><b>伊達巻き</b>          形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められている。</p>
	<p><b>きんとん</b>          漢字では「金団」と書く。黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物。</p>
	<p><b>昆布巻き</b>          「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされた。また「子ぶ」と書いて子孫繁栄の願いを込めることも。</p>
	<p><b>田作り</b>          片刈イワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなみ、五穀豊穰を願う。「五万米」の字を当て「ごまめ」とも呼ばれる。</p>