

すこやか



令和7年1月7日
西栗栖小学校 保健室



あけましておめでとうございます！



3学期がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？

今年も、一年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように！！まず、冬休み中の生活リズムを、学校の生活リズムにもどしましょう。そして、かぜやインフルエンザにかからないように「手洗い・うがい・マスクの着用」などの予防をし、3学期も元気に過ごしましょう！

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！さっそく、今年一年を健康にすごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？それをチェックすることから、健康生活への第一歩をはじめましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない)
- 疲れたときは早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンなどの画面を見ない



1月の保健行事

1月10日 身体測定

半ズボン(制服ズボン・体操ズボン)を持ってきましょう。
髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。

今年度最後の身体測定！1年でどれくらい成長したかな？

マスクの効果と使い方

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ(くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき)が、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどを乾燥から守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。感染症が流行っています。マスクを効果的に活用しましょう。

マスクのつけ方



マスクの外し方



1月に食べたい行事食



日本には、四季折々の伝統行事に合わせて食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け(7日)に食べる七草がゆ、鏡開き(11日)のおしるこ、小正月(15日)の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうでつかれた胃腸にやさしい料理です。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ何を入れるでしょう？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」ゴギョウはハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月と昔からの知恵を生かした行事食はたくさんあります。

