

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R7/12/1



今年の自分に「お疲れ様！！」

1年は365日、8760時間、皆さん、眠たい日も暑い日も寒い日も楽しかった日も怒った日も泣いた日も、頑張ってきました。今年の自分に「お疲れさま」と言ってみてはどうでしょうか。どんな1年でも、あなただけの物語がつまつた濃い1年だったと思いますよ。



今年の冬至は 12月22日（月）



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。寒さはこれからが本番。ホックホクのかぼちゃとあったかいゆず湯で冬を乗り切りましょう！



なぜ、かぼちゃを食べるの？

かぼちゃは夏にとれますぐ、とても保存がきくので冬まで置いても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬に備えてかぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは貴重な栄養源だったのです。

なぜ、ゆず湯に入るの？

「冬至」に「湯治（湯につかって病気を治すこと）」という言葉をかけています。ゆずには「融通がききますように」という願いが込められていると言われています。

代わりにみかんでもいいですか？

パンプキンケーキ、煮つけ、天ぷら、好きなかぼちゃ料理で、美味しく栄養を摂ろう！

わーい！



う~ん、みかん湯だと「未完成（みかんせい）」になってしまうね！

な~んちゃって！

かぼちゃに多いカロテンは、肌や粘膜を強くして、風邪に対する抵抗力をつけます。

ゆず湯に入ると血の流れがよくなって体があたたまるので、風邪の予防にもなります。

冬至の風習は、栄養を摂って体をあたため、寒い冬を元気に過ごすための昔の人の知恵でした。

冬休み中も感染症予防をしていこう！

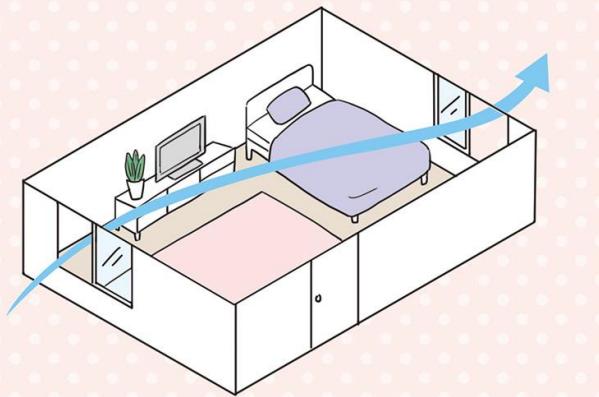
年末年始、家で過ごすことが多くなります。家でも学校と同じように予防をして、元気に冬休みを過ごせるとよいですね！

- 換気：部屋で長く過ごす時は1時間に数分でも窓を開ける。
- 手洗い：外から帰ってきた時、食事前、鼻をかんだ後などこまめに洗う。
- マスク：人が多くいる場所に行く、体調が良くない時は積極的にマスクをしてウイルスをもらわないようにする。

冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- 換気をする
(空気が流れるように、
「2か所・2方向・対角」を
意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、
ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



○○○ 知っていますか? 「攻めの休養」 ○○○

「休養する」というと、睡眠や体を休めるというイメージがありますね。しかし「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があります。例えば家族や友だちとの会話を楽しむ、遊びにいく、好きなことに夢中になる時間を作る。自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。最近疲れているなど感じている人は、ぜひ自分が楽しい、心地よいと感じることを積極的にして心と体を癒してくださいね。

