

# ほいんだより1月

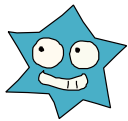
2023年 1月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室

## あけまして おめでとうございます

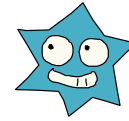
ふゆやす げんき たの す  
冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？

しんがた かんせんしょう は や  
新型コロナウイルスとインフルエンザ、どちらも流行っていますね。今年も感染予防を心がけましょう。

“お互いにつつきない、うつされない”よう一人ひとりが心がけることが大切です。毎朝、忘れずに体温を測り、体調が悪い時には、無理をして学校に来ることがないようにしましょう。



## ふゆ げんき す 冬も元気に過ごそう!!



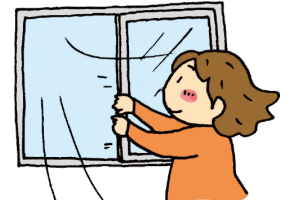
かぜやインフルエンザなどの感染症にかかると発熱したり、頭がいたくなったりつらいですね。

まいにち げんき す  
毎日、元気に過ごすために、感染症にかかりにくい生活を送るよう心がけましょう。

こまめに  
てあ  
手を洗う



こまめに  
かんき  
換気する



しつない  
室内のよごれた空気を  
そと  
外のきれいな空気と入  
れかえましょう。

すいどうすい つめ きせつ  
水道水が冷たい季節ですが、がんばって  
こまめに手を洗いましょう。

## えいよう バランスのとれた栄養

す  
好ききらいをせず、野菜も肉も  
さかな なん た  
魚も、何でも食べましょう。  
バランスのとれた食生活が  
たいせつ  
大切です。



## ストレスをためない

ストレスがたまると、免疫が下がります。



かる からだ うご  
\*軽く体を動かそう

ほん よ  
\*本を読もう

\*ゆっくりお風呂につかろう

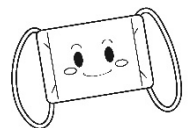
はなし き  
\*話を聞いてもらおう

\*リラックスしよう

おせち料理について知ろう! →ウラを見てね

## じゅうぶん すいみん きゅうよう 十分な睡眠(休養)

ねぶそく つづ  
寝不足が続くと、つかれが  
たまります。そうすると、  
めんえき さ  
免疫が下がります。  
じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとり、その日  
のつかれはその日のうちに  
とっておきましょう。



必要(ひつよう)なときにいつでも使えるよう  
ランドセルの中にマスクを入れておこう!

めんえき わる きん からだ まも  
免疫:悪い菌から体を守るはたらき

# りょうり おせち料理のいわれを知ろう！

みなさんは、お正月におせち料理を食べましたか？

おせち料理を食べるときに、おうちの人に食べ物の“いわれ（由来）”を覚えてもらった人がたくさんいるのではないのでしょうか。

おせちは、昔は「お節供」といって五節句に神様に供えた料理のことでした。今はお正月に食べる煮しめ料理で、縁起のいい食材が多く使われています。さて、どんな“いわれ”があるのでしょうか。みなさんの今年の願いをかなえてくれる食べ物を選んでみましょう。

## 紅白 かまぼこ

赤は邪気（悪い心）をはらい、白は清らかな心の意味

## 黒豆

まめ（まじめ）に働き  
まめ（健康）に暮らせますように

## だて巻き

頭がよくなりますように（巻物＜書物＞をイメージ）

## ごぼう

長く根を張って生きられますように

## 田作り (ごまめ)

お米や野菜などがたくさん収穫できますように

## くりきんとん

お金持ちになれますように

## えび

腰が曲がるまで長生きできますように

## さといも

子孫が栄えますように

## れんこん

将来を見通して準備ができますように

## 数の子

子宝（子だくさん）に恵まれますように

## 昆布巻き

よろこぶことが多くありますように

## たい

めでたいことが多くありますように

