



ほけんだより12月

2023. 12. 1

八幡台小学校ほけんしつ

2023年も残すところあと少しです。今年はどうな1年でしたか？12月22日は冬至といって、1年で一番昼間が短い日です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりして、健康に過ごしましょう。寒さはこれからが本番！元気にクリスマスやお正月を迎えられるといいですね。



健康に過ごすために日本各地で食べられている冬至の食べ物を少し紹介します。😊📶

冬至の食べ物：京都編



京都でも、冬至の日にはかぼちゃが食べられます。特に京都で有名なのが冬至の日矢田寺でおこなわれる、かぼちゃ供養です。かぼちゃがお供えされており、かぼちゃをやさしくなでることによって魔除け、諸病退散をねがうとされています。



冬至の食べ物：北海道編



北海道では、おしるこにかぼちゃをいれて食べます。これはかぼちゃの厄除けの意味と栄養価が高いかぼちゃで体を芯から温めるという意味があるそうです。



冬至の食べ物：沖縄編



沖縄では、かぼちゃではなく「トゥンジージュシー」を食べます。トゥンジージュシーとは豚肉やにんじん、かまぼこ、里芋などを加えて、炊き込むご飯のことです。興味がある人は検索するとすぐに出てくるので、是非作ってみてください。



同じ日本でも、地域によって習慣や食べ物が違います。考え方もたくさんあります。自分が知らないことに興味をもったり、自分も試してみたりすることは楽しいことです。人との違いを受け入れ、それを楽しいと思えるようになれると素敵ですね(^)/

第二回 歯科健診の結果



秋の歯科健診が終了しました！むし歯やむし歯になりかけている歯がある人、下から大人の歯が生えてきているのにまだ子どもの歯が抜けていない人には、お知らせを渡しています。冬休みの機会を使って歯医者さんに行ってくださいね。

学年	受けた人	むし歯があった人	むし歯がある人の割合
1年生	58	12	20.7%
2年生	61	13	21.3%
3年生	78	18	23.1%
4年生	80	13	16.3%
5年生	73	5	6.8%
6年生	79	7	8.9%

今月ここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



おうちの方へ

暖かくなったり寒くなったり体温調節に体力を消耗する時期ですよ。

熱がなくても頭痛、腹痛、嘔吐等、体の調子が悪い時や、学校で1日勉強するのが難しいと思われる時は、無理せずおうちでゆっくり休養してください。

またインフルエンザから快復した方で、「インフルエンザによる欠席届」の提出がお済でない場合は、学校までご提出ください。

必要に応じてマスクの着用もお願いします。



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



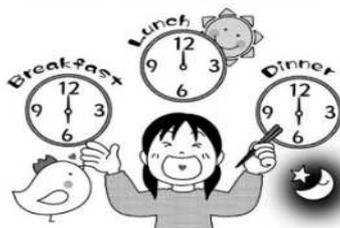
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!

