

# ほけんだより 12月

上牧第三小学校  
ほけんしつ

今年も残すところ、あと1か月ほどになりました。今年の1年間、みなさんの心や体の調子はどうでしたか??元気があった人も、調子をくずしてしまった人も、「元気で過ごせたのはどうしてかな?」「けがや病気になったのはどうしてかな?」と振り返ってみてください。振り返りをする事で次の1年をもっと健康に過ごすためのコツやヒントが見えてくるかもしれません!!  
来年も三小のみなさんと元気に1年すごせますように……

冬休みを元気に過ごすために

たべすぎない  
ように気をつけよう!



のびのび  
外であそぼう!

しよくじの後は  
はしをみがこう!



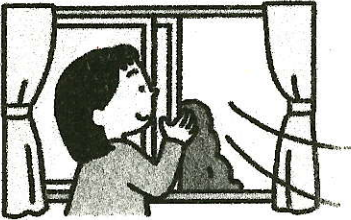
いんしゅち  
(お酒のおとこ)  
タバコはため!

ふ、たんと同じ  
いかにお  
時間に起きよう!



ゆ、ふねは  
あたたか  
つめて温まろう!

やっ(ほり)  
かんき  
換気が大事だよ!



すいめんを  
しっかりとろう!

みつな場所  
は  
さげよう!



## 冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられがちです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりと掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたいです。  
ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか? ここで紹介するもの以外にも、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜) ・れんこん
- ・ぎんなん ・う(ん)どん



## 保護者の方へ ~冬休みの安全な生活について~

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。この時期はクリスマスに大みそか、お正月とイベントが多く、ご家族はもちろん、場合によってはお子さんが友だち同士など、子どもたちだけで出かける機会も増えるかもしれません。

休み中、また楽しい時間を過ごすこともあって、どうしても気持ちはゆるみがちになります。少しでも事故・トラブルの危険を減らすために、出かける際には

- 行き先、一緒に行く人、帰宅予定を知らせる
- 困ったことが起きたらすぐ連絡する

のように、お子さんとよく話し合い、あらかじめルールを決めるなどのご指導・ご対応をお願いできればと思います。

休み明けに、また子どもたちの笑顔に会えることを職員一同、楽しみにしております。どうぞよいお年をお迎えください。

