

ほけんたより

12月

大野城市立大野北小学校
令和7年12月19日
養護教諭 長濱

もうすぐ冬休みに入ります。冬休みには楽しいイベントがたくさんあります。つい夜更かししてしまうかもしれませんが、規則正しい生活を心がめしょう。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
ための
合言葉

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に っちゅうは外で運動しよう
寒いといえ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



【朝ごはんエッセイ9】おせち料理

今年も残すところわずかとなりました。今年とはどんな一年でしたか？朝ごはんは毎日食べましたか？できなかった人は、来年から毎日食べられるよう、心がけてみましょう。

さて、1年の初めの元旦の朝ごはんには何を食べますか？正月料理である、おせちやお雑煮を食べる人も多いのではないかと思います。

おせちに使われている食材には、さまざまな意味があつて、1年間幸せに暮らせるようにとの願いが込められています。

- (例)・えび:腰が曲がるまで丈夫に生きられるように。
・だて巻き:巻物に似ているため、勉強や習い事を頑張れるように。
・黒豆:黒く日焼けするほどマメに働けるよう、長生きと健康を願って。
・こんぶ:「よろこぶ」の語呂合わせ。

おせちを食べる機会があつたら、他の料理の意味も調べてみてください。

冬休み中も、しっかり朝ごはんを食べて、来年も健康で楽しい1年にしましょう。



★ 学校のホームページでも紹介してもらっていますが、保健室前の掲示物コーナーに保健委員さんが作ったものを掲示しています。グループに分かれて、協力して作った掲示物です。ぜひ見に来てください。

このほかにも、各学級に「保健新聞」を配ったり、放送で朝ごはんについて呼び掛けたり、北っ子のみなさんが健康に過ごせるよう、頑張つて活動しています。

★ 学校で打撲などのけがをしたときに、保冷剤を貸し出しています。先日、「返すのが遅くなりすみません。」と返しに来てくれた子がいました。持ってきた袋には数個の保冷剤が入っていて、「家に使わないのがあつたから…」と寄付してくれました。きちんと返してくれたことも素敵ですが、学校のために持ってきてくれたことが嬉しかったです。

ふゆやす

冬休みはみがきカレンダー

ねん くみ

なまえ



12/25 (木)



26 (金)



27 (土)



28 (日)



29 (月)



30 (火)



31 (水)



1/1 (木)



2 (金)



3 (土)



4 (日)



5 (月)



6 (火)



7 (水)

- 1日0回→ぬらない (白色)
- 1日1回→黒色
- 1日2回、3回→好きな色

なつやす
夏休みよりも1日2回、3回
みがいた日が増えるように、
がんば
頑張ってみましょう。

す 好きな色でぬれた日は何日あったかな？

- ★ 好きな色でぬれた日が10~14日
すばらしい!!これからも毎日歯みがきを続けてきれいな歯を保ちましょう。
- ★ 好きな色でぬれた日が5~9日
やったね!1日2,3回みがく日がさらに増えるようにチャレンジしましょう。
- ★ 好きな色でぬれた日が0~4日
もう少し!「毎日1回みがく」→「1日2回みがく日を増やす」というように、
少しずつレベルアップを目指して頑張しましょう。

- はみがきカレンダーは家庭でのみがきに活用してください。
がっこう 提出 する 必要はありません。

はみがきカレンダーのイラストは保健委員さんが書いています♪

