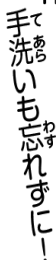




1 2月の保健目標 がつ ほけんもくひょう かぜを予防しよう よぼう

えいよう
☆ 栄養をじゅうぶんに



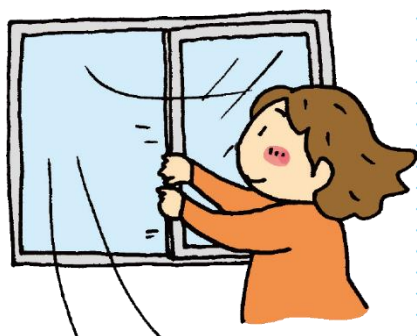
☆ ^{きゅうよう}休養をじゅうぶんに



☆ひとごみへは出かけないようにする



☆1時間^{じかん}に1回^{かい}、部屋^{へや}の空気^{くうき}の入れかえ^い



☆リラックスも大切



おおさかしりつみなみなべしやうがっこう ほけんしつ
 大阪市立南田辺小学校 保健室
 れいわ ねん がつ
 令和7(2025)年12月



12月22日は冬至です

冬^{とう}至^じとは、1年^{ねん}の中^{なか}で昼^{ひる}の時間^{じかん}が最^{もっと}も短^{みじか}く、夜^{よる}が最^{もっと}も長^{なが}い日^ひです。この日^ひは、昔^{むかし}から、かぼち
ゃを食^たべる、ゆず湯^{ゆず}に入^{はい}るとかぜをひか^ひないならわし^しがあります。実^{じつ}際^{さい}、かぼち^ちゃにはビタミ^じンA^いが
たっぷり入^{はい}っています。ビタミ^じンA^いには、風^か邪^ぜのウイ^{しん}ル^{にん}ス^いが侵^{しん}入^{にん}する喉^{のど}や鼻^{はな}の粘^{ねん}膜^{まく}を健^{けん}康^{こう}に保^{たも}つ働^{はたら}
き^きがあります。また、ゆず^ずには、体^{からだ}を温^{あた}める、血^ちのめぐりをよ^よくする、風^か邪^ぜを予^よ防^{ぼう}する効^{こう}果^{くわ}があり
ます。冬^{とう}至^じには、かぼち^ちゃとゆずの二^に大^{だい}強^{きやう}カ^きパ^ぱワ^わーをもら^らって、冬^{ふゆ}を元^{げん}気^きに乗り^{のり}切^きりましょ^うう。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり
…」「自分が嫌になる」なんて、悩ん
だり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラス
とマイナスの両面があります。たと
えば、かぜをひいて苦し^{くる}い思^{おも}いをし
たしましょう。かぜをひいたこと
はマイナスがもれませんが、かぜ

をきっかけに健康けんこうのありがたありがたに気き
づいたり、日頃ひごろの生活せいふく習慣しゅうかんを見直みなおし
たりできるなら、あなたにとってプ
ラスになるという見方みかたもできます。

勉強べんきょうやスポーツも同じです。ピンピンチの先には、きっとチャンスチャンスの扉とびらがあります。この視点しえんを変かえる方法ほうほう、おすすめおすすめです！

🌸保護者の方へ🌸

2学期の発育測定の記録については、昨年度までは手書きしたものをお渡ししていましたが、今年度より、1学期同様「健康診断の記録」として印刷したものを配付します。
通知表と一緒に2学期の終わりに配付させていただきます。

11月の保健だよりに記載していました、保冷剤のご協力ありがとうございました。
大切にさせていただきます。