



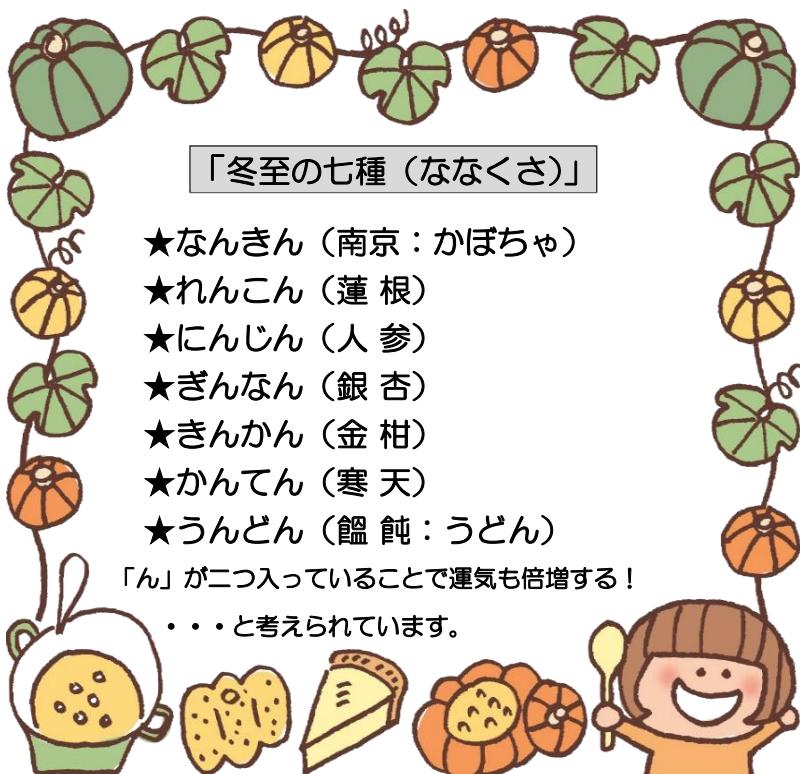
大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 7 年 12 月 19 日 NO.14

2025年  
12月22日(月)は  
冬至です！

冬至は1年で最も夜が長く、最も昼間が短くなる日です。この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていくため、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。また、日に日に日照時間が短くなっていたものが、この日からまた太陽の力が蘇っていくので、昔の人々はこれを「一陽來復」といい、太陽の復活を祝っていました。このお祝いは日本だけでなく世界中で行われています。



冬至には「ん」のつくものを食べると“運”が呼び込めると言われています。「ん」のつくものを運盛りといい、縁起を担いでいたのです。またこれは、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて暑い夏を乗り切るのに似ていますね。



### 「冬至の七種(ななくさ)」

- ★なんきん(南京:かぼちゃ)
- ★れんこん(蓮根)
- ★にんじん(人参)
- ★ぎんなん(銀杏)
- ★きんかん(金柑)
- ★かんてん(寒天)
- ★うんどん(餡餅:うどん)

「ん」が二つ入っていることで運気も倍増する！

…と考えられています。

**<どうして冬至にかぼちゃを食べるの?>**  
かぼちゃの旬は“夏”ですね。その夏野菜のかぼちゃがなぜ、冬の季節の「冬至」に食べられるようになったのでしょうか。  
その秘密は、かぼちゃが長期保存できる野菜だからということです。

今でこそハウス栽培や、冷蔵・冷凍の技術が進んでいますが、昔の生活は今とは違い、野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのためビタミンなど栄養を多く含むかぼちゃを野菜が不足する時期に食べることで、風邪をひかずに寒い冬を乗り切れますように…という無病息災を祈る想いから始まった習慣なのです。



### <どうしてゆず湯に入るの?>…湯に入り、病気を治す湯治(とうじ)

冬至 = 湯治という語呂合わせからています。

また、柚子 = 「融通(ゆうすう)がききますように」という願いも込められています。かぼちゃと違い、冬に旬を迎える柚子は香りも強いため邪気を払い、運を呼び込む前の厄払いの役目もあるようです。

「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」と昔から言われています。柚子には、血行を促進して冷え性を和らげたり、身体を温めて風邪を予防する働きもあります。

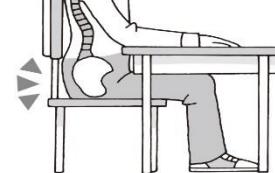


### いい姿勢をしていますか？

姿勢が悪いと、からだがやがります。

### 正しい姿勢

S.ときどき思い出して、  
ピンッときね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。

背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



こうした姿勢をずっと続ければ、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### こんな座り方をしていませんか？

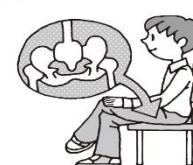
#### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまします。肩こりや腰痛を引き起します



#### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



#### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



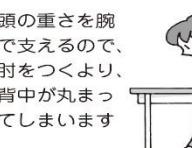
#### 肘をつく

上半身を肘で支えます。肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



#### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えます。肘をつくより、背中が丸ってしまいます



#### 足がブラブラ

足が床につかない、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

