

# ほけんだより 冬休み号

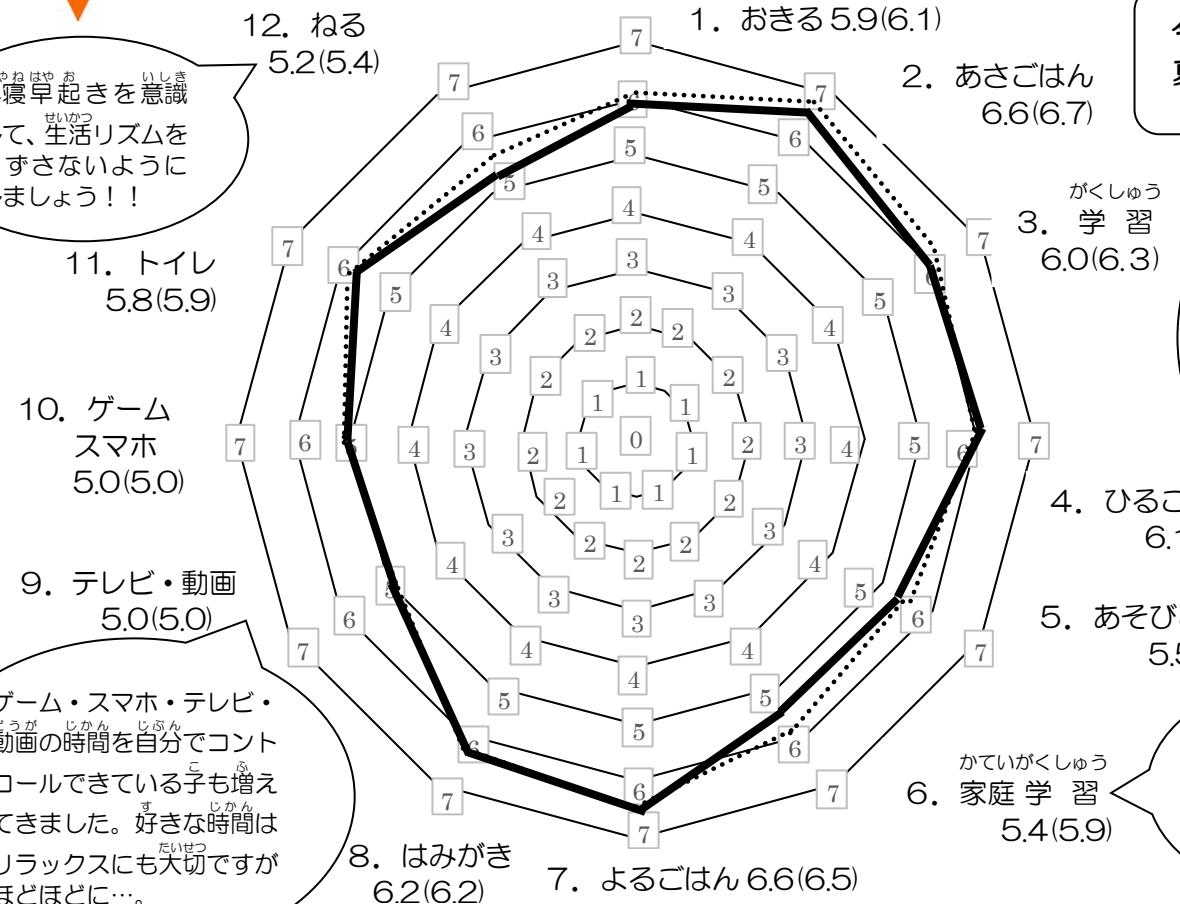
橋本小学校  
NO. 11  
【家庭数】

冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養たっぷり！特に、わざわざ冬の寒さにあって栽培された「寒締め」のほうれん草は甘みが増し、ビタミンなどの栄養価も高くなることが知られています。他にも大根や白菜、みかんやゆず、タラやサワラなどのお魚も冬においしくなる食材です。

みなさんも、冬においしくなる旬の食材をしっかり食べて、丈夫な身体をつくりつけてくださいね。昨年の冬は苦手だったものも、今年はおいしく食べることができるかもしれませんよ。



## みんなの げんきっこグラフ



はやねはやあ  
早寝早起きを意識  
して、生活リズムを  
くずさないように  
しましょう！！

11. トイレ  
5.8(5.9)

10. ゲーム  
スマホ  
5.0(5.0)

9. テレビ・動画  
5.0(5.0)

ゲーム・スマホ・テレビ・  
動画の時間を自分でコント  
ロールできている子も増え  
てきました。好きな時間は  
リラックスにも大切ですが  
ほどほどに…。

今回  
夏休み前( )

さむ  
寒くて外遊びや運動  
ができない時は、温  
かいお部屋で、ストレ  
ッチやダンスなどの  
運動をしてみてくだ  
さいね。ラジオ体操な  
ども良いですよ。

ふゆ やすみ 中  
も、計画的  
に学習をしましょ  
う。読書や工作なども  
良いですね。

ふゆ やすみを  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう



みんなで笑って、よいお年を

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

こた  
答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。  
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を  
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

爪  
が  
長  
い  
と  
ど  
う  
な  
る  
？

ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
とも  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

## 保護者の方へ

～タバコやお酒にご注意を～

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったりすることがあるかもしれません。しかし、成長期の子どもにとって、タバコやお酒は健康被害があるため、法律で禁じられています。「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコをすつたりしないように、注意してあげてください。

