

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てて栽培された「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と食べて、丈夫な
身体をつくってってくださいね。今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

12. ねる 5.2(5.4) 1. おきる 5.9(6.1)

2. あさごはん 6.6(6.7)

今回 夏休み前()

3. 学習 6.0(6.3)

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。

4. ひるごはん 6.1(6.1)

5. あそびと運動 5.5(5.6)

冬休み中も、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。

6. 家庭学習 5.4(5.9)

8. はみがき 6.2(6.2) 7. よるごはん 6.6(6.5)

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…。

ふ ゆ や す み
合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
す すいみん時間はたっぷり取ろう
み 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

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
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする
爪で引っかいて
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、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任に勧めてしまったり
することがあるかもしれ
ません。しかし、成長
期の子どものにとって、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った
りしないように、注意し
てあげてください。

