

ほけんだより 1月

令和3年 青梅市立吹上小学校 保健室

あけまして おめでとうございます。

えと とうぶつ なか ほん うちゅう せう
 干支の動物の中で一番ゆくりと動く牛。
 うし どの さい いち いち ぽい ぽい ちやく じつ
 丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。

けんこう な たい にも、まいにち つ かつ たいせつ
 健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。

ふゆ やす すこ せいかつ いた けい
 冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆくり、
 しっかり、元気な体作りをしていきましょう。



きもちよく起きて 1日をスタートさせよう

よ 夜ふかしをしないで、しっかり睡眠をとろう。そして、朝は早く起きよう!

す 好き嫌いをせず、一日3食きちんと食べよう。**ねる**
 たく 特に朝ごはんは抜かないようにね!

ひるま そと びんご うご 昼間は外で元気にからだを動かそう。
 おうちのお手伝いも積極的にしようね!



まちがいがごと

7 つのまちがいをさがそう!



☆ 今月のけんけん行事 ☆

- 3学期始業時の身体測定について、コロナウイルス感染防止のため実施いたしません。
- 色覚検診について (1年生の希望者)
- 担任と相談をして日時を分散させ少人数で行います。

※ ご協力お願い致します

かがみびら はなし 鏡開きのお話

「鏡開き」とは、お正月におそなえしていた「鏡もち」を下げて、おしるごなどにして食べる行事です。地域によって違いはありますが、多くは1月11日に行われています。鏡もちには神様がやどるとされ、それを食べることで新しい年の無病息災(病気をせず健康であること)を祈ります。鏡開きでは、神様との縁を切らないように「割る」とはいわず、「開く」という縁起の良い表現が使われています。また、鏡もちは刃物で切ってはいけないとされており、木づちなどで細かくすることになっています。

●壁に貼ったボールのスタートキー(赤の部分)/スノーシューの履型の器/三角定規(一分厚紙) / 柄の引き出し/男の子のバジヤマのボタン/目覚まし時計の位置/手前左側のぬいぐるみのしっぽ