

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和3年12月24日  
冬休み前号  
牛島小学校保健室

家庭数配付文書



おうちの人とよみましょう

## げんきに過ごすための あいことば

「**おとしだま**」です



外は寒く乾燥し、インフルエンザや風邪が流行します。手洗い・うがいの予防に加えて規則正しい生活が大事です。

冬休みには楽しみにしているお正月。お正月といえばお年玉を想像する人も多いのではないのでしょうか。お年玉の由来を調べてみると、お金をもらうことではなかったようです。

お正月に、かざりつけをしたりおそなえをしたりするのは、すべてこの神様のためだったのです。正月に家にやってきた神様は、おそなえをしてくれたお返しとして、その家の人たちに「新しい魂（たましい）」を与えます。神様からもらった新しい魂。この新しい魂のおかげで、人々はまた1年間健康に生きていくことができると考えていたのです。

このようなことを昔の人は本当に信じていました。そして、お年玉というのは、神様からもらった新しい魂のことだったそうです。そんな縁起のいいお年玉。新しい年も元気に過ごせるようにしっかり体調管理をしましょう。

(学研キッズネット参照：<https://kids.gakken.co.jp/kagaku/kagaku110/science0514/>)

### おうちでもウイルスを加湿と換気で追い出そう！（感染症の予防）

- ・・・コロナウイルス以外の感染症も流行します。家の中では十分に加湿をして、寒いけれど窓をあけて換気をするようにしましょう。

### とけいを見ながら規則正しく生活をしましょう！（規則正しい生活）

- ・・・早寝・早起き・3食のごはん・排便・そして笑顔も忘れずに。普段通りのリズムを大幅に変えないように意識して生活をしましょう。

### しんねんに1年間の目標を立てましょう！（心の健康）

- ・・・目標をたてて気持ちを新たにすっきりとした1年間になるように考えていきましょう。目標達成するための元気が湧いてきます。

### だらだら過ごさず、運動をして体をきたえよう！（規則正しい生活）

- ・・・休み中はダラダラと過ごしてしまいがち。体を動かして、体を鍛えましょう。おすすめは「なわとび」「おさんぽ」です。

### ますぐやソーシャルディスタンスで感染症予防をしよう！（感染症の予防）

- ・・・飛沫防止のためのマスクや人との身体的距離をしっかりとって人混みをさけ、感染症を予防していきましょう。