



令和6年度  
12月号  
横芝中学校 保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



### おせち料理ってなに？

お正月といえば、やっぱり「おせち料理」ですね。おせち料理とは、新年をお祝いする料理なので、その中にはおめでたい意味を含んだものがたくさん入っています。

- こぶ巻き：よろこぶ
- 鯛：めでたい
- 黒豆：まめに（丈夫に）暮らせるように
- えび：えびのように、腰が曲がるまで長寿であるように
- 数の子：数の多い子、つまり子孫繁栄の意味
- 紅白かまぼこ：赤は魔除け、白は清浄の意味
- れんこん：穴が空いていることから、将来の見通しができるように



おせち料理は重箱に詰めます。重箱に詰める意味は、めでたさを「重ねる」という意味で縁起をかついだものです。

一年を健康ですごせるように願いながら、おめでたい「おせち料理」を楽しみましょう。

おせち料理



### 寒いと体が震えるの？ どうして

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。




# 健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計

点



<p><b>何でもよく食べたかな?</b></p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p> 	<p><b>人との関わりは?</b></p> <p>① つらいことが多かった ② とくどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p> 
<p><b>食後の歯みがきができた?</b></p> <p>① いつもできなかった ② とくどき忘れた ③ 必ずみがけた</p> <p>学校ごそ みがこうよ!</p> 	<p><b>ハンカチ・ティッシュ持てた?</b></p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p> 
<p><b>外出後の手洗い・うがいは?</b></p> <p>① いつもできなかった ② とくどき忘れた ③ 必ずやった</p> 	<p><b>爪は伸びていなかった?</b></p> <p>① いつも伸びていた ② とくどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p> <p>手の平側から見て 爪が見えたら アウト!</p> 
<p><b>毎日の排便(うんち)は?</b></p> <p>① いつもカチコロうんち ② とくどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p> <p>バツバツ みたい?</p> 	<p><b>テレビ・ゲーム・パソコンは?</b></p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p> 
<p><b>朝の目覚めは?</b></p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② とくどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ!</p> <p>オハヨウ</p> 	<p><b>朝ごはん食べたかな?</b></p> <p>① いつも食べない ② とくどき食べなかった ③ いつも食べた</p> <p>いただきます まーす</p> 