

ほけんだより



新野東小学校 保健室

2025/1/8

2025年がやってきましたね。

みなさんは、お正月におもちを食べましたか？どうしてお正月におもちを食べるのか…。それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その力をもらえると考えられていたからです。

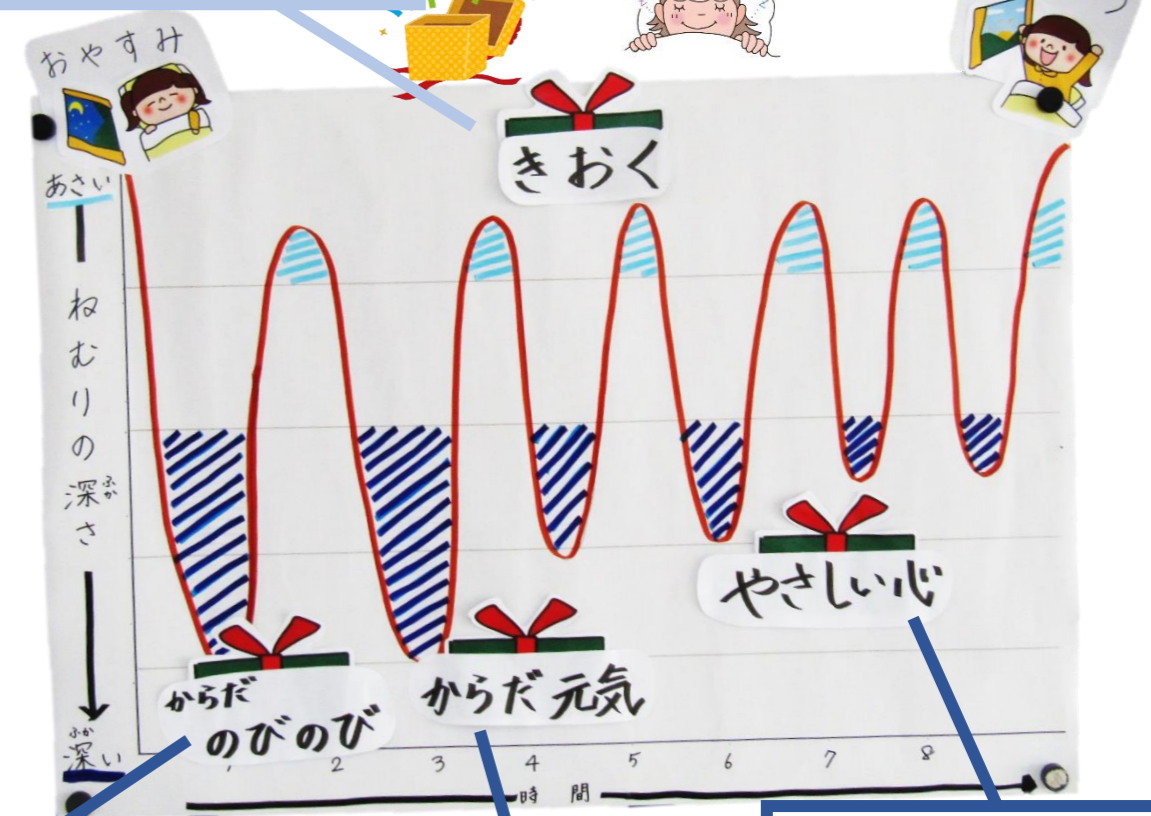
歳神様からもらった力を生かして、1年間元気に過ごしましょう！



“すいみん”がくれるプレゼントについて、冬休み前集会で話しましたね。冬休み中も、プレゼントをゲットしましたか？内容を思い出しながら、お家の人と一緒に読んでみてください。

《記憶 プレゼント》

漢字や算数の公式など、勉強したことを整理して、記憶してくれる。



《からだのびのび プレゼント》

成長ホルモンが出て、骨や筋肉が成長して、身長が伸びたり、骨が強くなったりする。

《からだ元気 プレゼント》

疲れた脳や体を回復させる。けがや病気を治したり、免疫力（病気とたたかう力）を高めたりする。

《やさしい心 プレゼント》

いやなことや怖かったことを忘れさせてくれたり、不安やイライラを少なくしてくれたりする。

保健室からのお知らせ

冬休み中、“食べたら歯をみがく”

はできましたか？

今月は、みなさんが歯みがきをしている様子を見せてもらおうと思います。一緒に歯みがき名人をめざしてがんばりましょう！

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！



乱れた生活リズムは、

《早起き・朝飯(朝ごはん)・日光浴》で改善しよう!!