



ことし ねん ふうやす ねん しょうがつ
今年はどんな1年でしたか？冬休みは、クリスマス、年こし、お正月とたくさん

ぎょうじ する よる た たいちよう げんいん
行事がありますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしま
います。生活リズムを整えて、元気に新年をむかえましょう！

ふゆ やす 冬休み
こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?

ゴロゴロするもん

ふとん や こたつ、ゲームなど
あらゆる手段を使って、ダ
ラダラさせようとするモン
スター。運動不足になって、
寒さに負けてしまうよ。

てーあら
手洗いしたもん

みず が なが
水で流すだけで「ちゃんと
あら 洗えたよ」とささやくモン
スター。汚れた手で顔をさ
わったり食事をすると、感
せんしやう
染症にかかりやすくなるよ。

た
食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ
た 食べられるよね」とお皿に
のせてくるモンスター。食
べすぎは、胃や腸に負担が
かかってしまうよ。

よ
夜ふかしするもん

がっこう やす
「学校は休みだよ」「おも
しろい 動画があるよ」と、
さそ 誘ってくるモンスター。疲
れがたまったり、カゼをひ
きやすくなっ たりするよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

はや お 早起き お手伝い

へ や 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)

お風呂に入る

す きらい なく 食べる

ひとくち 30回 噛んで 食べる

はら 八分目にする

テレビを見ない日を決める

散歩

たいせつにしたい とうじ ふうしゅう 冬至の風習



1年でもっともひるが短く、よるなが長いとうじには、むかしながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず

おふろにゆずをうかべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。

けっこうをよくなる働きがあり、

からだを温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アツフ!

冬至から日の長さがのびることから、運氣上昇の日とも考えられています。

運がつくように「ん」のつく食べ物を

食べると運氣が上がるのだとか・・・。

特に、南瓜(かぼちゃ)、にんじん、れん

こんなどはいいとされています。



インフルエンザにかかったら

登校

できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face with 'x's)	発症 (sad face with 'x's')	解熱 (neutral face)	1日目 (happy face with '+')	2日目 (happy face with '+')	3日目 (happy face with '+')	登校OK (school icon)	
発症 (sad face with 'x's')	発症 (sad face with 'x's')	発症 (sad face with 'x's')	解熱 (neutral face)	1日目 (happy face with '+')	2日目 (happy face with '+')	登校OK (school icon)	
発症 (sad face with 'x's')	発症 (sad face with 'x's')	発症 (sad face with 'x's')	発症 (sad face with 'x's')	解熱 (neutral face)	1日目 (happy face with '+')	2日目 (happy face with '+')	登校OK (school icon)

保護者の方へ (お願い)

インフルエンザ, 感染性胃腸炎, コロナウイルスなどが流行する時期です。何かございましたら, 学校へご連絡くださいますよう, お願いします。