



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 どん 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。

てーあーら 手洗いしたもん

み ず が 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
ぜ ん し ゃ 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 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

「学 校 は 休 み だ よ」「お も
し ろ い 動 画 が あ る よ」と、
さ せ 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 | て つ だ 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 | た ひと口30回噛んで食べる | は ら は ち ぶ ん 目 に す る | テ レ ビ を 見 な い 日 を 決 め る | さん ぽ 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、

からだをあたためてくれます。



「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')	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。