

家

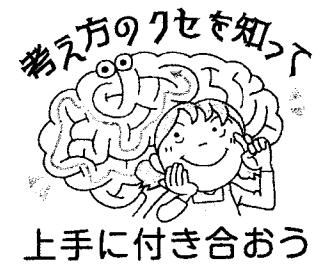
令和3年12月1日
大田区立池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 滝沢 彩音

寒さも厳しくなってきました。新型コロナウイルスだけでなくかぜやインフルエンザも流行する時期です。快適に過ごせる衣服の工夫をし、元気に過ごせるようにしましょう。朝ごはんをしっかり摂ることで体の中から温めることができます。時間のない時でも、ホットミルクやスープだけでも飲むようにしましょう。
引き続き、マスクの正しい着用と石けんでの手洗いを続けていきましょう。



おんかん
1年間をふりかえってみよう!

2021年は楽しく過ごすことができましたか？
もうすぐ新しい年になります。自分のことや周りの人のことを大切にできたでしょうか？自分の良いところやがんばるところを見つめなおし、周りの人へ思いやりをもって1年を締めくくりましょう。



一方的おしゃべりマンになってないかな？相手の反応をしっかりと見ようね。

悩んでしまうのは、自分と向き合ってる証拠！

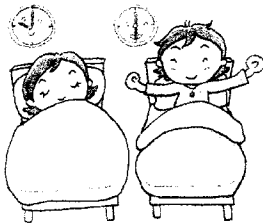
自分なりの気分転換の方法を見つけてみよう。





冬休みを気持ちよく過ごすために・・・

- ① 早寝・早起きをする。
- ② 規則正しい食事をする。
- ③ メディア機器は時間を決める。
- ④ おうちの手伝いを進んでやる。



チャレンジしてみよう！！

12月22日は冬至です。

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？



冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

きちんとはをみがいたら
いろをぬるうね

しゅうかんの はみがきカレンダー

