

「ほけんだより」

令和6年12月23日
和田小学校 保健室



あさって ぶややす たの
いよいよ明後日から冬休みですね。楽しみがたくさん
あります。あたたかとして、元気にすごしてくださいね。

ふゆやすみをげんきにすごすために…

すいみん

あさひ 朝日をしかり
あひょう 太陽

おな いこく
同じ時刻にねて、
同じ時刻におきよう！

うんどう

まいにちからうご
毎日体を動かそう！
トレーニング動画も
おすすめ！

しょくじ

えいよう
栄養バランス良く
あさ ひる ばん 夕 朝、昼、晩食べよう！

ふくそう

あたたかい服装を
しよう！

てあらい

そと かえ かなら
外から帰ったら必ず
てあらいをしよう！

ふゆやす きそく たじ せいりつ おく げんき
冬休みも、規則正しい生活を送って、元気にすごしてくださいね。
1月7日(木)にみなさんと会えるのを楽しみにしています。

「おせち料理」健康を願う3つの具材は？

おせち料理には、「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いがこめられており、具材ひとつひとつにも意味があります。

黒豆：「まめ」という言葉には、元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いがこめられています。

エビ：漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

昆布：「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味がこめられています。

ふゆやすみけんこうカレンダーについて



A4版の
厚紙を
貼っています。

曜日ごとに決めている目標を達成できた日は色をぬり、1月7日(木)に提出してください。

成長の記録ファイルについて

お子様に、成長の記録ファイルを返却します。2学期実施の身体測定の結果等を記載しておりますので、お子様と一緒に確認をお願いします。
なお、一番上に綴じている「すこやか」の2学期の欄にサインか押印ののち、1月7日(木)にご提出ください。