

# すこやか



## 冬休みもけんこうに過ごそう！

**ふ** きそくな  
生活リズムに  
ならないように！

**か** ラガラ  
だんせず  
お休み中も  
かぜ予防を

**や** りすぎ、  
見すぎに注意！  
ゲームやテレビ

**す** ききらい  
なくして栄養  
バランスよく

**み** がこう！  
歯1本1本を  
ていねいに

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中は、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまでねむくならず、ねる時間・おきる時間がバラバラに。さらにはおやつの食べすぎで、ごはんが食べられず…生活リズムがピンチ！

ポイントは“いつもの生活リズム”をあまりかえないこと。たとえば、ふだんの日曜日は「おそくまで起きていると明日がたいへん…」と、なるべく早くねるよう、気をつける人が多いと思います。休み中はもちろん、休み明けもけんこうで元気にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。

カゼに負けない！ あいうえお

**あ** たためる時は運動で体の中から

**い** えに帰ったら石けんを手を洗おう

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いろいろバランス心かけた食事大丈夫な体作り

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## おうちの方へ

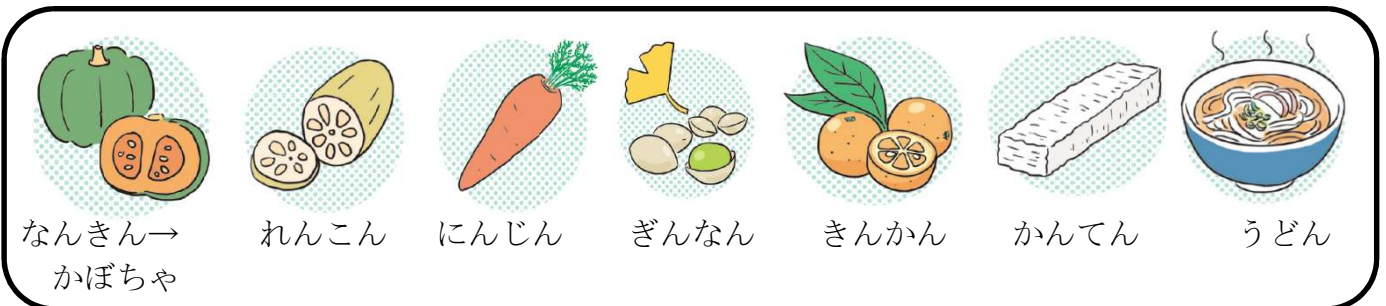
いよいよ子どもたちが楽しみにしている冬休みになります。冬休みは年末年始もあり、生活リズムを崩しがちになります。しかし、生活リズムは一度乱れると、元に戻すのが大変です。そこで、冬休みの後に「朝起きられない」という状態にならないためにも、冬休み中も、「毎日学校のある日と同じ時間に起きること」を心がけていただきたいと思います。朝早く起きれば、自然と夜も早く眠くなりますので、夜更かしのくせがつきにくくなります。また、生活リズムを崩さないことが、体調管理へとつながります。毎朝決まった時間に起きる習慣を守って、3学期も元気に学校生活を送れるようにしたいですね。9日の始業式には、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

### <メディアについて>

学校でタブレットを使った授業を実施するようになり、以前に比べ、メディアを利用する機会が増えてきているのではないかと思います。また、冬休みは、クリスマス、お正月と新たなゲーム機やソフトなどメディア機器を手にする機会もあると思います。使わないことは難しいですが、新しく手にする前に再度、使用の際のルールを話し合い、守れなかったときの対応についてもしっかり話し合っておきましょう。メディア使用で時間を決める際には、時間いっぱいまで遊んで、きりがつかないから延長するというのではなく、時間前でもきりがついたところでやめるというように約束しておくのもよいと思います。また、どんなことをしているのか知っておくために、リビングなど大人の目の届く場所で使わせる、使った後も、子ども部屋や寝室には持ち込まず、リビングに置いておくということも大事だと思います。さらに、長時間の使用を避けるために、縄跳びなどの外遊びをしたり、家でお手伝いに参加させたりするなどの時間をつくるのもよいと思います。

## 食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至（今年は12月22日）。この日は、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、「冬の七草」といって「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物が生まれ、食べたりする風習ができたそうです。



また、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないですね。