

保健だより 12月

令和4年
12月20日
十和田高校
保健室 No.9



いよいよ本格的な冬が到来しました。毎日寒いですね。冬は空気が乾燥して、感染症が流行しやすい時期です。引き続き感染症対策を行い、1年の締めくくりを元気に迎えましょう！！

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物



南瓜
(なんきん・かぼちゃ)

一年の中で一番、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12月22日(木)です。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると良いとされてきました。これは「冬至を境に昼の時間が段々長くなる＝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。



人参
(にんじん)



蓮根
(れんこん)

そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたいという人々の思いから

「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる習慣が生まれました。



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



銀杏
(ぎんなん)

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、やる気が出ない…
そんな時は脳を錯覚させて、やる気スイッチをONにしよう!

自分の好きな方法でONにしてとにかく運動や勉強を始めてみよう!



- ✓鏡を見て「大丈夫」と笑顔を作る
- ✓姿勢を正しシャキッとしたポーズをきめる
- ✓元気に身体を動かす(踊る、ゆする)

自分のやる気スイッチを見つけよう

- ✓元気に身体を動かす(踊る、ゆする等)
- ✓やる気が出るテーマソングを聴く
- ✓深呼吸する

保護者の方へ

今年も残り僅かとなりました。2学期も学校保健活動に御協力いただきありがとうございました。県内でも新型コロナウイルス感染症は増加傾向にあり、誰もが感染する恐れがあります。冬休みも引き続き、体調管理に十分お気をつけください。休み明けに元気な生徒たちに会えることを職員一同、楽しみにしております。どうぞよいお年をお迎えください。

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

1/23(月)・2/20(月)を予定しております。時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。生徒は保健室に直接、保護者の方は生徒を通じてか直接担当までご連絡ください。

【担当】養護教諭 石郷岡茜音 TEL 0186-35-2062