



2020年最後の月、12月になりました。12月といえば、クリスマスに大晦日…と、たくさん楽しいイベントがありますね。楽しく過ごすためにも、「自分の体や心は元気かな？」と振り返ってみてくださいね。冬休みはもう目の前です。2学期最後まで、元気に過ごしましょう。

### 12月21日は、冬至!

1年で最も昼が短く、夜が長い日を「冬至」と言います。

冬至には、昔ながらの習わしがあります。早速見てみましょう。

### ゆず湯で風邪知らず!?

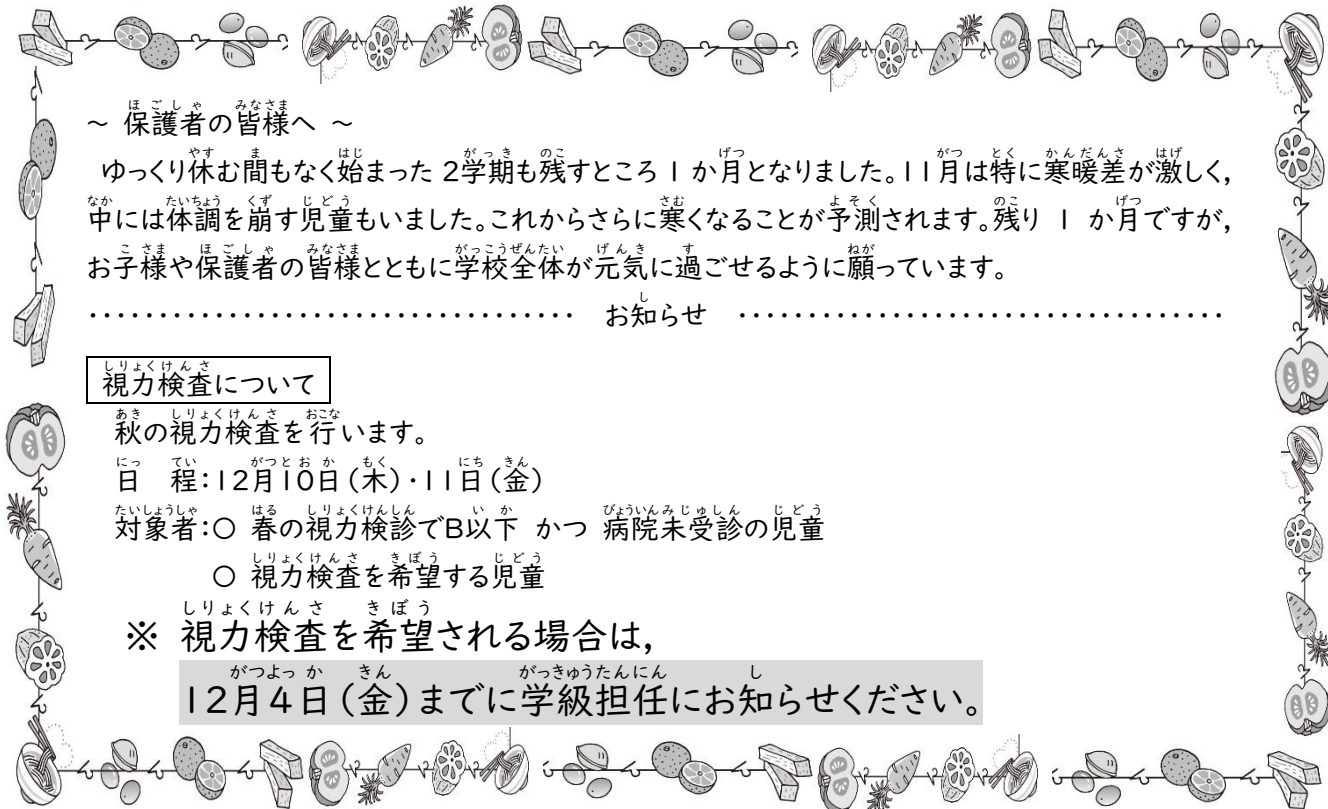


お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入ると風邪をひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

### 「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ことだそうです。特に「ん」が2つつく南瓜や人参、れんこんなどは、より運氣が上がるのだとか! ?ぜひ、おうちで食べてみてくださいね。



#### ～ 保護者の皆様へ ～

ゆっくり休む間もなく始まった2学期も残すところ1か月となりました。11月は特に寒暖差が激しく、中には体調を崩す児童もいました。これからさらに寒くなることが予測されます。残り1か月ですが、お子様や保護者の皆様とともに学校全体が元気に過ごせるように願っています。

..... お知らせ .....

#### 視力検査について

秋の視力検査を行います。

日程: 12月10日(木)・11日(金)

対象者: ○ 春の視力検診でB以下かつ病院未受診の児童

○ 視力検査を希望する児童

※ 視力検査を希望される場合は、

12月4日(金)までに学級担任にお知らせください。

### 師走のし忘れ ありませんか?



12月のことを「師走」とも言います。「お坊さんが1番忙しいとき」や「先生があわただしくするから」などいろいろな説がありますが、「1年の最後で師が走りまわるほどの忙しさ」からついた別名といわれています。みなさんも忘れていないことありませんか? チェックしてみましょう。

- 朝ごはん**  
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう。
- メディア**  
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 使うときは時間を決めましょう。
- 手洗い**  
外から帰ったとき、ごはんを食べる前など忘れずに手を洗いましょう。
- 病院受診**  
健康診断を受けて、気になることがあった人は、今年のうちを受診するようにしましょう。

### 寒いとサボりがちなこと ベスト3!!

① ん

② ん

③ ん

●●●●●●●●●●●●●●●● **ヒント** ●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① ウイルスを追い出すために、1時間に1回はしましょう。
- ② 寒くても外で体を動かしましょう。体力もアップしますよ。
- ③ 夏はこまめにしている、冬になると忘れがちなことです。



●●●●●●●●●●●●●●●●

# 寒さに負けないぞ！ あったかめくめく 冬を過ごそう！

だんだん寒くなってきました。「寒い！」とポケットに手を入れて歩いていませんか？  
体を温めるポイントを知り、温かく、そして安全に過ごしましょう。

## ポイントその①…下着を着る！！

下着には、汗を吸うはたらきがあります。  
体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。



## ポイントその②…上手に重ね着！！

空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります。  
厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパー  
と素材を生かした重ね着をしましょう。



### 注意

室内と室外で同じ格好をしていると体温調節の力がうまくはたきません。  
室内では上着を脱いだり、マフラーや手袋をとったりするようにしましょう。

## ポイントその③…「3つの首」を温める！！

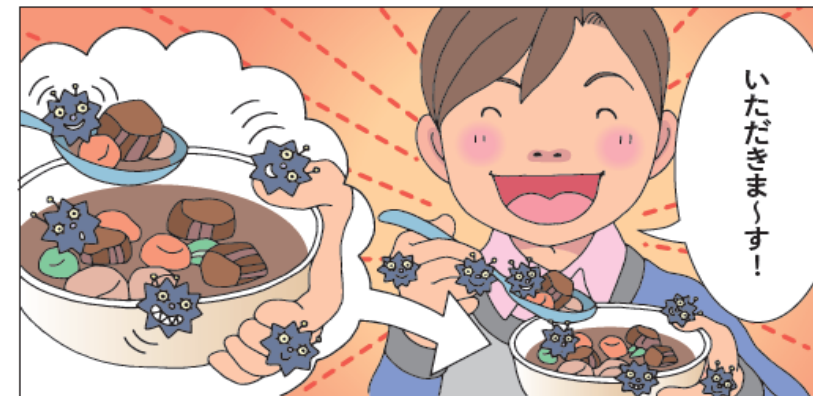
### 3つの首って？

3つの首とは、「首」、「手首」、「足首」のことをいいます。  
これらは太い血管が皮膚に近いところを通っていて、  
気温の影響を受けやすいといわれています。  
3つの首を温めると、血のめぐりがよくなるだけでなく、  
冷えずに流れるため、体が温まるのです。  
3つの首を温めて、寒い冬を乗りきりましょう！



# バイキンちゃんはどこにいる？

まんがの中にバイキンちゃんは何匹隠れているかな？ 探してみよう。



## 「バイキンちゃんはどこにいる？」のこたえ…42匹

バイキンちゃんはどういうところにいたかな？  
考えながらもう一度読み返してみよう。  
バイキンちゃんが体の中に入ったら、  
風邪をひいたり、おなかが痛くなったりしてしまうかも…。  
どうしたら体の中に入れていないようにできるかな？ 考えてみてね！

