

おうちの人といっしょによみましょう★



令和4年 12月 1日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

### おおみそか えんぎもの としこ 大晦日の縁起物、年越しそば

日本には 12月31日の大晦日に年越しそばを食べる風習があります。

大晦日にそばを食べるといいことがあるとして、

なんと、江戸時代の頃から行われてきたそうです。

「そばは切れやすいから、悪いことと縁が切れて、来年いい年になる。」

「そばは細くて長いから、長生きできる。」

等の縁起を担いで大晦日にそばを食べてきました。

12月は1年の最後の月です。

最後まで健康に過ごして、縁起を担いだ食べ物を食べて、

来年がいい年になるように目標をたててみませんか？



### 3つの“首”をあたためよう



すっかり寒くなくなりましたね。

寒いときは3つの首をあたためて

すると、体が冷えにくくなります。

3つの首は「首」「手首」「足首」です。

マフラーや手袋、あたたかい靴下等

服装を考えると取り入れてみ

てくださいね。

ふゆやす せいかつしゅうかん とどの  
**冬休みも生活習慣を整えよう!**

ふゆやす はじ  
**冬休みが12月24日から始まります。**

ふゆやす せいかつ とどの げんき しんねん むか  
**冬休みも生活リズムを整えて、元気に新年を迎えましょう!!**



はやね  
**早寝**  
はやお  
**早起き**



うんどう  
**運動を**  
**する**



にち しょく  
**1日3食**  
**食べる**



た す  
**食べ過ぎに**  
ちゅうい  
**注意する**

**保護者の皆様へ**

日頃より健康管理のご協力ありがとうございます。寒い日が続くと、風邪や熱、体調不良の子どもたちが増えてきます。冬はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節です。インフルエンザが疑われる場合、また感染性の胃腸炎が疑われる場合にも病院の受診と学校へのお知らせをお願いいたします。引き続き、感染症予防の観点からもお迎えをお願いする機会が多くなってくると思いますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

**<歯みがきカレンダーについて>**

冬休みに歯みがきカレンダーをお配りする予定です。

朝・昼・夜の3回歯をみがいて、カレンダーのみがいたところに色を塗っていくものです。

秋の歯科検診の結果もいかして、冬休みに取り組んでいただけたらと思います。

**1月10日(火)にクラスの担任へ提出です。**

提出していただいた歯みがきカレンダーは確認しましたら、またご家庭へ返却させていただきます。

**<持久走前検診事前調査について>**

持久走大会が安全に実施できるよう、調査にご協力いただき、合わせて健康診断を実施いたします。持久走大会の日程等の詳細は感染状況等をふまえて、別途お知らせいたします。

冬休み前にお配りします。**提出期限は1月11日(水)までです。**

**持久走前健康診断**

1月16日(月) 1:30~2:30 1・5・6年 3・4くみ

1月23日(月) 1:30~2:30 2・3・4年

※健康診断は校医の先生のご都合や行事などで変更する場合があります。ご了承ください。