児童生徒用

ほけんだより

令和５年１月９日　No.11
天津日本人学校保健室
養護教諭　船越　郁奈

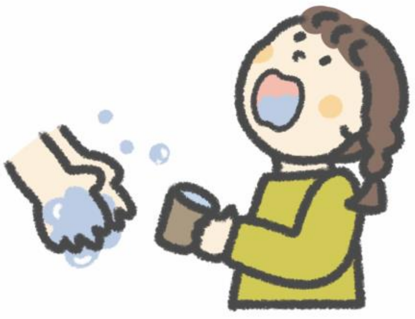
あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。

新しい一年がスタートしましたね。新年の目標は、もう決まりましたか？「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。何事もまず初めに計画を立てることが大事であるという意味です。今のうちに２０２３年の目標を決められるといいですね。決めるときは、健康に関する目標も忘れずに！元気に楽しく一年間を過ごしましょう♪

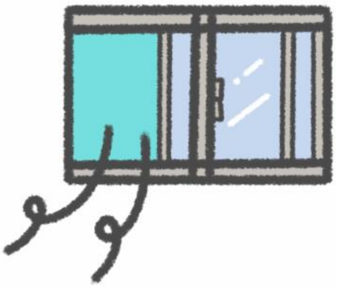
１月のほけん目標

風邪を予防しよう！

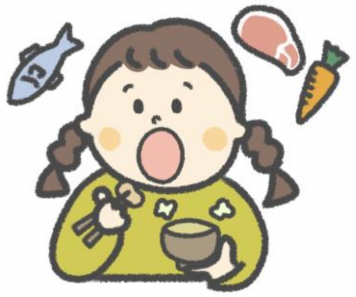
１月のほけん目標は、１２月に引き続き風邪予防！
冬休みモードから学校モードに切り替えて、規則正しい生活習慣を心がけましょう！



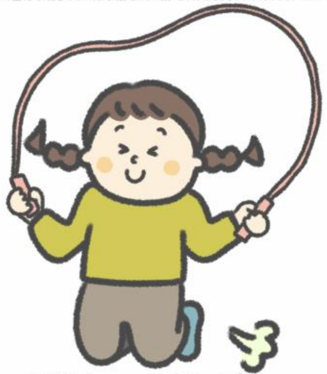
手洗い・うがい



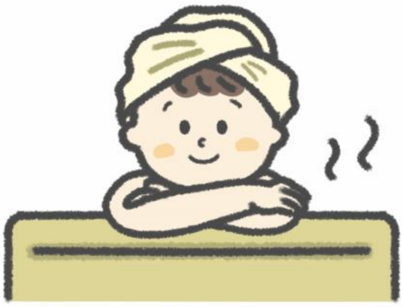
換気



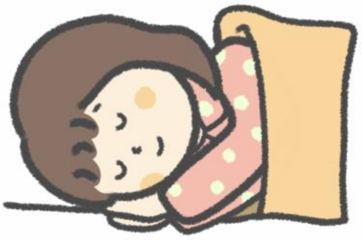
バランスのよい食事



適度な運動



リラックス



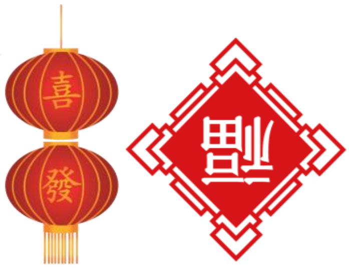
十分な睡眠

新年快乐

今年（ことし）の春節（しゅんせつ）は１月（がつ）２２日（にち）です

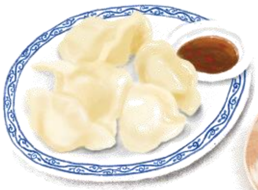
春節（しゅんせつ）とは、旧暦（きゅうれき）の新年（しんねん）（旧正月（きゅうしょうがつ））のことで、中国（ちゅうごく）では最（もっと）も古（ふる）い伝統的（でんとうてき）な行事（ぎょうじ）です。
日本（にほん）ではなかなか馴染（なじ）みが薄（うす）い旧正月（きゅうしょうがつ）ですが、中国（ちゅうごく）をはじめ、韓国（かんこく）、ベトナム、マレーシアなど
アジア圏（けん）には旧正月（きゅうしょうがつ）をお祝（いわ）いする国（くに）が多（おお）くあります。

🇨🇳の過（す）ごし方（かた）（たくさんあるので、一部（いちぶ）を紹介（しょうかい）します♪）

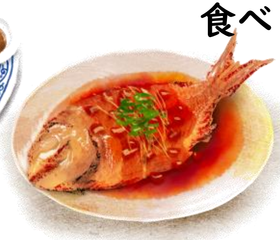


赤色（あかいろ）の灯篭（とうろう）や提灯（ちょうちん）などを飾（かざ）ります。
福（ふく）の字（じ）が逆（さか）さまになっているのをよく見（み）かけませんか？これは、中国語（ちゅうごくご）で「倒福（だおふぅ）」といいます。この「倒（だお）」は「やって来（く）る」を意味（いみ）する「到（だお）」と同（おな）じ音（おと）で発音（はつおん）するため、「倒福（だおふぅ）」＝「福（ふく）がやって来（く）る」といった願（ねが）いが込（こ）められています。※諸説あります

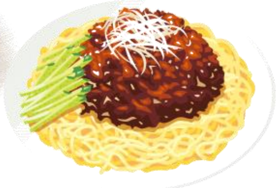
食（た）べると縁起（えんぎ）がいい食（た）べ物（もの）



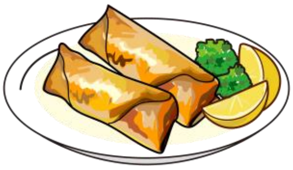
餃子（ぎょうざ）



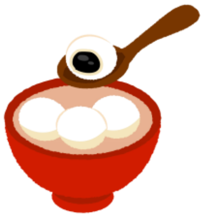
魚（さかな）



長（ちょう）（寿（じゅ））麺（めん）



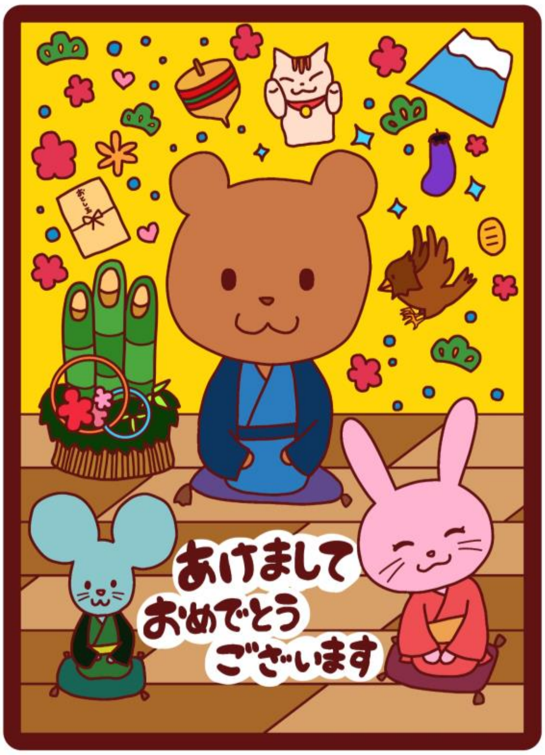
春巻（はるま）き



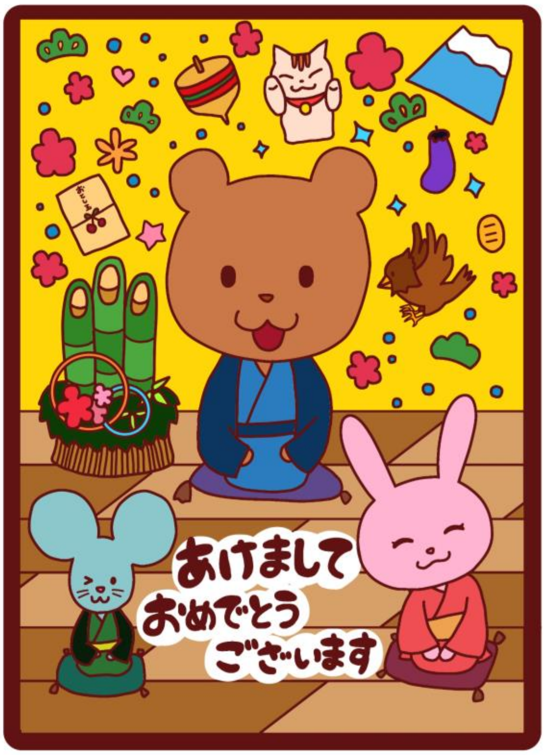
お餅（もち）

ぜひ参考（さんこう）にして過（す）ごしてみてくださいね♪

今月のほけんだよりはここまで！ １月号（がつごう）はまちがいさがしを載せます。挑戦してみてね☆


あけましておめでとうございます

まちがいは７個（こ）あるよ♪


あけましておめでとうございます