



児童生徒用

ほけんだより



令和6年12月6日 No.8

天津日本人学校保健室

養護教諭 船越 郁奈

あつという間に、12月ですね。2024年はみなさんにとってどんな年でしたか？健康に過ごすことができたかな？最近日本では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行ってきています。みなさん体調管理は大丈夫ですか？学校では咳をしたり、のどが痛いと話す人をよく見かけます。のどが乾燥すると、風邪のウイルスがくっつきやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をして、のどを潤しましょう！冬休みまでに学校に来る日もあと10日！元気に冬休みをおかえしましょう♪

12月のほけん目標

免疫力を高めよう！



からだ"あたたか
お風呂で体を温める



しつない かじつ
室内の加湿



そと からだ"うご
外で体を動かそう



からだ"なか あたたか
体を中から温める



あたたか ふく
温かい服着よう



かんせんよぼう わす
感染予防忘れずに

めざせ！ピカピカ名人！

いろ
色がついている部分を意識して、
て
手を洗いましょう！



せき ところ 咳エチケットを心がけよう！

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ、袖などを使って口や鼻をおさえることが大切です。

手で口を覆うと、手についた菌を他にうつすことになるため、気をつけましょう。



12月21日は冬至です。

北半球では、この日が一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなります。昼の時間が一番長い夏至と比べると、なんと日照時間(太陽が出ている時間)が約5時間も差があるらしいですよ！

中国も日本も、冬至には特別な過ごし方があります。みなさんはどのように過ごしますか？ぜひ参考にしてみてくださいね♪



冬至節

中国で冬至は春節の次に重要な節気と言われています。漢代に暦法が改正されるまでは、この日が一年の始まりとされていました。

北は餃子

麦を多く栽培している北方では、中国のお祝いの定番、餃子を家族で包み過します。(天津はこちら！)



南は湯円

米を多く栽培している南方は、もち米の粉で湯円という美味しいお団子を万事円満の気持ちを含めて作ります。



冬至

冬至は奈良時代に中国から日本の宮廷へと伝わりました。当時は宮中の祭典でしたが、江戸時代ごろから庶民も今のような形で過ごすようになりました。



冬に野菜が少なかった江戸時代に、夏から冬にかけて保存がきく南瓜を食べて、元気を養ったことが始まりと言われています。

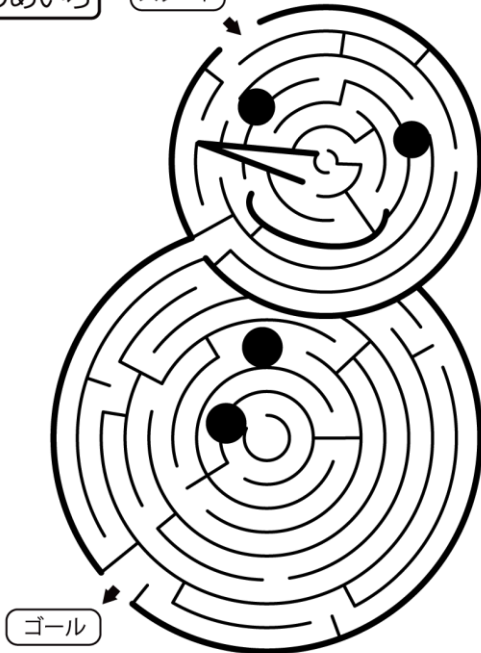
冬至の日に、柚子湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

江戸時代に客寄せのために銭湯に柚子を浮かべたのが始まりだそうです。



ゆきだるまのめいろ

スタート



※冬至の由来や過ごし方については諸説あります。

12月のほけんだよりはここまで！

今月は、ゆきだるまのめいろを載せます。
ぜひ挑戦してみてくださいね♪

