



令和6年1月17日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

2024年ねんがスタートしました。今年ことしもよろしくお願ねがいします。さて、始し

業式ぎょうしきから1週間しゅうかんが経たちました。学校がっこうの生活リズムせいかつには戻もどりました

か？1月7日は『人日じんじつの節句せっく』という日ひでした。日本にほんではこの日ひに七

草くさがゆたを食べる風習ふうしゅうがあります。七草しちそうがゆとは、7種類しゅるいの野草やそう（セリ、

なずな、ゴギョウ、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ）のはい入ったおかゆのこ

とです。七草がゆには“1年間ねんかんげんき元氣すに過こごせるように”と願ねがいが込め

られています。他ほかにも健康けんこうにまつわる風習ふうしゅうがあります。ぜひ調しらべた人ひと

は教おしえてくださいね。もちろん願ねがいを込めることも大たい切せつですが、元氣

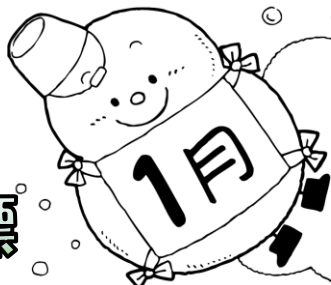
にすじぶんごすためには自分じぶんでも努力どりょくすることが必要ひつようです。元氣に過こごす

ことに必要ひつような3つ『はやね・はやおき・朝あさごはん』で健康な1年にして

くださいね。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



かぜ
風邪やインフルエンザを
 よぼう
予防しよう

質しつのよい睡眠すいみんをとるためのオススメ生活習慣せいかくしゅうかん



ね 寝る2～3時間前に温めぬる
 お風呂にゆったりとつかる



ね まえ 寝る前にスマホやタブレットを
 つかつかわないようにする



ひるま すこ あせ 昼間、少し汗ばむくらいの
 てきど うんどう 適度な運動うんどうをしておく