

ほけんだよ！1月

あけましておめでとうございます。
さて、今年はどんな1年にしますか？
目標をもって2022年をスタートさせよう！

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



受験当日、緊張で心臓がバクバク・・・という人も多いでしょう。
「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。



緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって、自然なことで、
頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮
するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。
緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように・・・応援しています！

作成者
1年1組 保健委員
1年2組 保健委員



いざ 今できる対策

部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは… (1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている



ざいとうとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。
災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ…という人も多いかな？
では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

- 年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)
- 家の壁やドアを古くなったパンで叩く (アイルランド)
- カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)
- 水玉模様の服を着て新年を迎えるとお金持ちになる (フィリピン)
- 新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする (アメリカ)

国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「一年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な一年になりますように。



体を温める食べ物は何？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

- 土の中にてきる
- 発酵している
- 色が濃い

5702 52 004
4644 0007 0002
212 4044 4040