

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 9  
2020.12.21

今年も残すところあとわずかとなりました。先週は一気に寒くなり、本格的な冬の訪れを感じました。もうすぐ冬休み。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

## 朝の会でキャットレッチ！

学校保健委員会で紹介した「キャットレッチ」を毎朝行っています。3学期も続けてやってみたいと思います。冬休みも勉強の合間などにやってみてください。



大切にしたい 12月21日 冬至の風習

### ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



### 「ん」のつく食べ物で運氣アップ？



冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べることにあります。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

### 3学期 身体計測のお知らせ

1月7日(木) 全学年

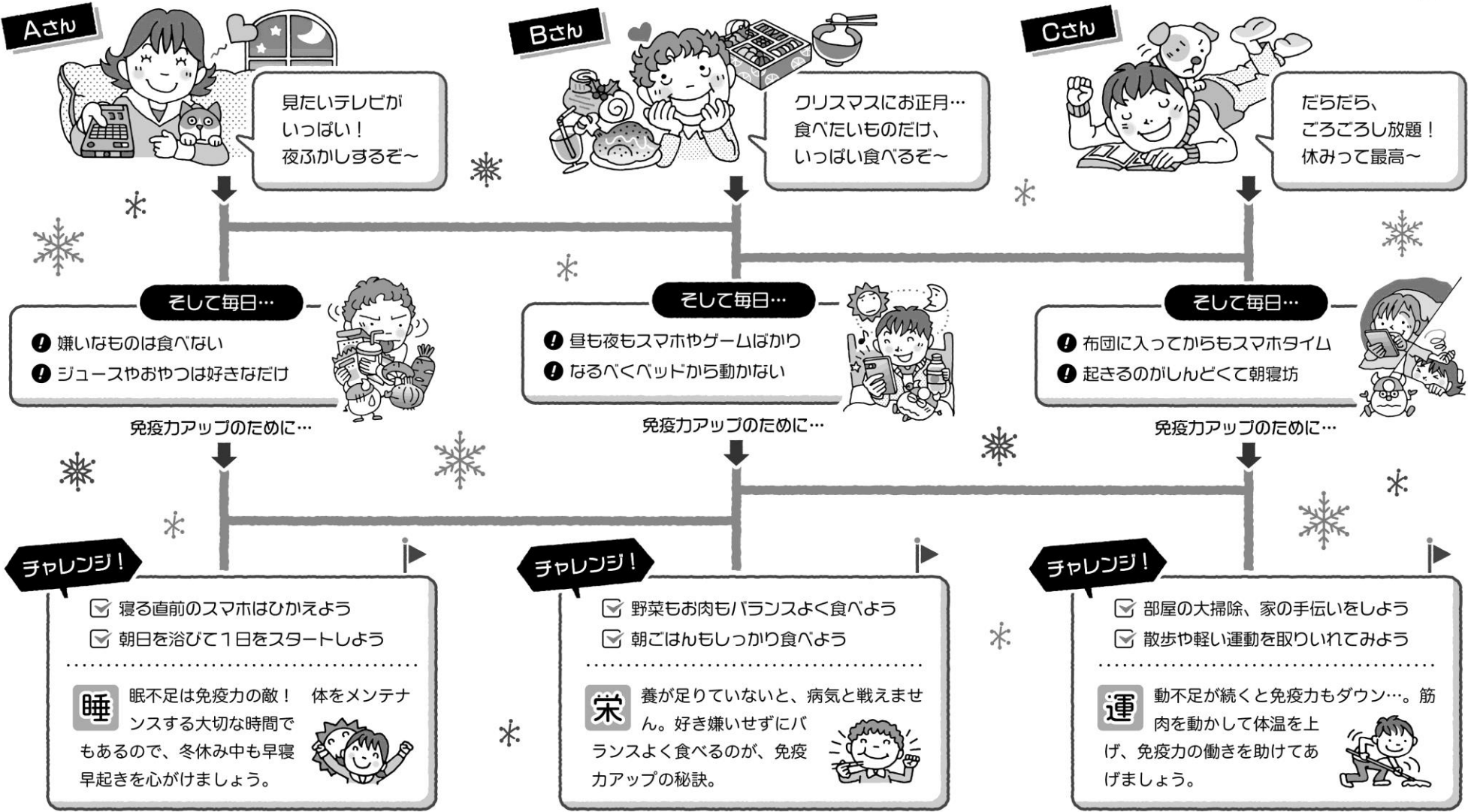
☆半袖・ハーフパンツで測定します。

☆測定後は「健康のしおり」をお渡しします。



# 免疫力アップ! あみだくじ

学校のある日でも、休みの日でも、つついこんな生活していませんか? 充実した冬休みにするために、免疫力を上げる生活習慣にチャレンジしてみましょう!



冬休み中も生活リズムを整えて、3学期も元気に登校してください!

