

保健だより

さんみつ

3密

たの

楽しくすごそう冬休み！！

ふゆやす

令和2年12月24日 NO. 10

相馬支援学校保健室

2020年^{ねん}も、まもなく^お終わります。コロナで^{はじ}始まりコロナで^お終わる^{とし}年になりました。

今年^{ことし}の漢字も「密^{かんじ}」になりましたね。

12月25日^{じゅうにがつにじゅうごにち}（金^{きん}）～1月7日^{いちがつなのか}（木^{もく}）まで^{ふゆやす}冬休みです。いつもなら、^{ふゆやす}冬休みはクリスマスやお

正月^{しょうがつ}、イルミネーションなどのイベントも^{おお}多く、^{たの}楽しみがたくさんありますが、今年^{ことし}はいつもと^{ちが}違い

ます。福島市^{ふくしまし}では外出^{がいしゅつ}自粛^{じしゆく}要請^{ようせい}が^{わた}でるなど、コロナは私たちのすぐそばに^{せま}まわってきています。

ひとりひとりが^{すこ}少しだけ^{かんせんかくだい}がまんをすれば感染^{かんせん}拡大^{かくだい}をおさえることができるはず^{はず}です。

「マスク^{てあら}、手洗い^{てあら}、ディスタンス^{ディスタンス}」を^{まも}り、密閉^{みつぺい}、密集^{みつしゅう}、密接^{みつせつ}の3密^{さんみつ}を^すさけて^す過ご^すしましょう。



がまんの冬休みといっても、初詣、初売、外食などでかける機会はあると思います。特に飲食店は、きちんとコロナ対策をしているところをえらびましょう。カラオケはしばらくがまんしたほうがいいと思いますよ。

テレビ・ゲーム・動画の長時間注意報！

なが じかん
長い時間やりすぎると...

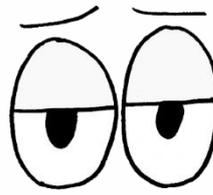
しなければいけない
ことが後回しになる



ね じこく おそ
寝る時刻が遅くなる



め わる
目が悪くなる



しせい わる
姿勢が悪くなる



ゲームやテレビ、動画を楽しむ約束をしよう！

① 時間^{じかん}をきめる。1時間^{いちじかん}～2時間^{にじかん}ぐらいがいいね。

② タイマー^{じかん}で時間^{じかん}をはかる。やりすぎをふせげるね。



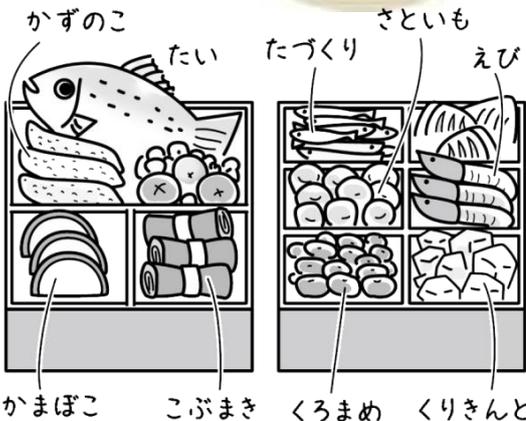
こうとうぶ 高等部のみなさん



ふゆやす 冬休みだからと、軽い気持ちでタバコを吸ったり、お
さけ の 酒を飲んだり、がいはく 外泊したりすることのないようにして
ください。

みなさんはこうこうせい 高校生ということをわす 忘れないでくださ
い。かる き も 軽い気持ちだが、こうかい 後悔にならないように、じぶん 自分の行動
にはしっかりせきにん も 責任を持ってほしいと思います。

にほん でんとう 日本 の 伝統 を たいせつ に



お正月には、年の神様が来て年が新しく生まれ変わります。
年の神様は『年神』といい、農耕を司る神でもありました。農耕が生活の
中心にあった日本では、各家庭に年神を迎え、もてなすことによって一年の
豊作を祈ったのです。
門松は年神が降りてくるときの目印の役割。しめ飾りと輪飾りは年神が降
りてくる場所がはらい清められていることを示すもの。
そして年神にお供えする食べ物物が鏡もち。おせち料理も本来は年神に供え
るための料理でした。
おせち料理にはひとつひとつの意味があり、数の子には「子孫繁栄」、黒豆は
「マメ(健康)に働けるように」、田作り(ごまめ)は「豊作祈願」で、それ
ぞれ縁起のよい食べ物とされています。エビやきんとんなど縁起のよい食べ
物が使われます。

NEWS



相馬支援学校 YouTube に、冬休みの運動動画をアップしますので、運動不足解消にやってみてください。

3学期元気に
会いましょう