

## HAPPY NEW YEAR!!

あけましておめでとうございます！昨年は大変お世話になりました。新年もみなさんが健康に過ごすことができるよう、少しでもお手伝いができたらと思います。今年もよろしくお願い致します！

さて、今日から3学期です。今の学年を締めくくる大事な期間ですので、からだもこころも元気もりもりで行きましょう！！^^

### 第3回身体測定

冬休み明け、今年度最後の身体測定を行います。1月15日(水)が1～3年生と藤組・桜組、16日(木)が4～6年生です。4月からどのくらい成長しているか、楽しみです^^

#### 【髪型について】

- × 高い位置のポニーテールやおだんご、前髪を上につまむ・ピンでとめる 等
- ツインテール、前髪を横にとめる 等

当日は、身長測定に適した髪型で学校に来るようにお願い致します。  
測定しにくい髪型の場合は、ほどいてもらうこともあります。



### 「けんこうのきろく」について

これまで、毎年春におこなう定期健康診断や、夏休み・冬休み明けにおこなう身体測定の結果を、オレンジ色の「けんこうのきろく」でお知らせしてきました。来年度からは、けんこうのきろくの注  
文ができなくなるため、使用をやめることとなります。

今回の身体測定の結果までは、けんこうのきろくでお知らせしますが、配付されたあとは学校に返却する必要はありません。各ご家庭で保管等をして下さいますようお願い致します。

なお、来年度以降はけんこうのきろくに替わって、「定期健康診断の記録」や「発育のようす」という用紙で結果を通知することになる予定です。(往復のやりとりは無くなります)



# 1月の予定(保健関係)



- 15日(水)~16日(木) … 身体測定
- 23日(木) … 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室(6年生)
- 毎週金曜日 … フツ化物洗口

## 「七草がゆ」で元気な1年に!

1月7日は「七草の日」でした。1月7日の朝に「七草がゆ」を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。七草がゆとは、「春の七草」が入ったおかゆです。

七草の日は過ぎてしまいましたが、クリスマスやお正月などで大いそがしかったおなかを、あっさりして消化もいいおかゆでひと休みさせてみませんか?食欲があまりない日の朝ごはんにもいいと思います。



## おせちに込められた願い

お正月に食べる「おせち」は、重箱の中にたくさんの種類の料理が詰められています。1つ1つのおせち料理には、1年間幸せに暮らせるように、縁起の良い意味がこめられているんですよ^^

### 黒豆



マメに働けますように

### 伊達巻



巻物に似ている  
→学業成就



### 海老

腰が曲がるほど長生きする

### かまぼこ

初日の出に似ている



### 手綱こんにゃく

心を引き締める、良い縁が訪れる



### 紅白なます

大根も人参も根菜  
→根を張るように



### 酢れんこん



穴が空いている  
→先を見通せる

### 昆布巻



養老昆布(よろこぶ)  
→不老長寿

### 栗きんとん



輝く黄金色  
→金運上昇