

# ほけんだより

12月  
保健体育常任委員

モリボ!

## HAPPY NEW YEAR!!

～12月の保健目標～

「寒さに負けない生活をしよう」

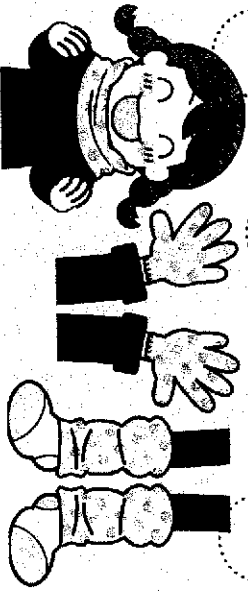
寒くならないね。寒くてもあたたかさを  
とまらせないか。

＜寒さ対策＞

寒さ対策

冬は10ヶ所以上に注意

### 3つの“首”をあたためよう



3つの首は何でしよう?

1. 首 2. 指先 3. 足首

4. 足趾 5. 首

5. 3. 1. 4

○10ヶ所に  
汚染された食品  
や水から感染しな  
いよう。感染力  
が非常に強いのが  
食中毒だ。そのに  
感染しないよう。  
○予防のためには  
石けんをしっかりと  
手も洗おうとかが  
大切だよ!!

年越しそばは江戸時代から食べられて  
います。

由来にいろいろ下記のようになっています。

- ① そばの葉が三角形だから、邪気を取り除くため
- ② そばは細くて長いので長寿にちなむようにと、11ヶ所  
隙間を込めた
- ③ 細工師が、金粉を集めるのにそば粉を使う  
ため、金を集める意味。  
また、地域によってそばは年越しそばと、  
たり、年取そば(たけなまそば)を履かずに  
たけなまそばが好まれます。

