保健だより１月

２０２１年１月　貝塚市立第二中学校　保健室

新しい年が始まりました。十支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がずに一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康なからだをつくるためにも、睡眠・栄養・運など、一日一日の積み重ねを大切にしましょう。

みなさんが心もからだも健やかに、笑顔で過ごせるよう願っています。

～幸せを願って～　世界のお正月

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「１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１年になりますように。

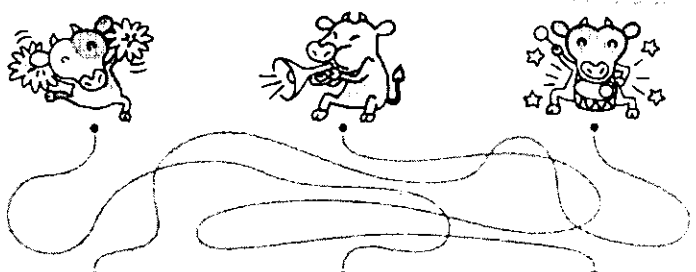
元気に過ごすためには
この３つのバランスがとっても大切です

感染予防も毎日の心がけから！

年の初めに、「今年はこんなことを頑張ろう！」と目標を立てた人も、そうでない人も・・・

2021年は丑年！　あなたへの応援メッセージは…？

直感で選んで線をたどろう！



Ⓐ もーう 一歩 ふみ出そう！

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

Ⓑ もーう 一度 チャレンジ！

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

Ⓒ もーう 一息で 目標達成！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ！

災害がないことを願いながらも、災害を忘れないこと、災害に備えておくことが大切です。

今できる対策

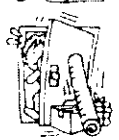
部屋の中を確認しよう！

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

もしもというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっては大変です。地震は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を今からしておきましょう。