

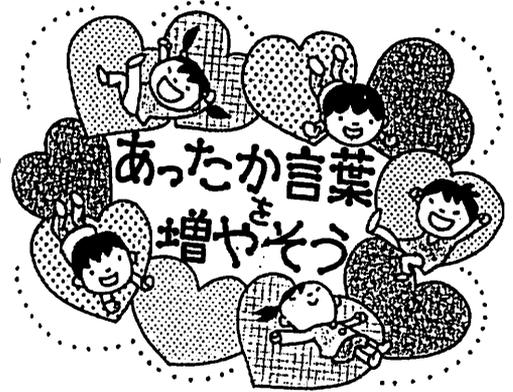


H25. 2. 8 白岩小・保健室

立春が過ぎたとはいえ、まだ寒い日があり、「暑さ寒さも彼岸まで」と、昔の人はよく言ったものだと思います。

三寒四温といえます。気温が日々変化するときですのでどうぞ体調をくずされませんよう気をつけてお過ごしください。

今冬、インフルエンザにかかった児童は、2人で大きな流行にならずにおりますが、まだ市内小中学校では、流行している学校もあるようですので、早ね早起き・うがい・手洗い人ごみにでかけない・マスクをするなど十分予防に心がけられて三連休お過ごしいただきたいと思います。



## よい生活習慣をつづけよう！

冬休み中の『生活習慣カード』をみせてもらいました。

多くの方ががんばって、よい習慣を身につけよう！とした様子がよくわかりました。

お家の皆様からの一言も全員(すばらしい!!)ご記入いただき、ほんとうにありがとうございました。

学校での生活は、お家での生活が大きく反映されます。

『きのうは、お家で何かあったかなあ?』『お出かけして、疲れているのかなあ?』『お家でよく話をきいてもらってるかなあ?』などと思う時があります。

学校で十分に自分の力を発揮できますよう、どうぞお家での生活を大切にさせていただきますようお願いいたします。

幼い時代の教育(家庭教育もふくめて)は、一生の基礎になるといわれています。

【赤児は、肌を離すな

幼児は、手を離すな

少年は、目を離すな

青年は、心を離すな】

と言う言葉もあります。心じていたいものと思います。

### 健康十訓

横井也有(江戸中期の儒学者・俳人)は、健康の方法を次のような十の健康訓にまとめています。

- 一、少肉多菜(肉を少なく、野菜を多く)
- 二、少塩多酢(塩を少なく、酢を多く)
- 三、少糖多果(砂糖を少なく、果物を多く)

を多く)

- 四、少食多粗(小食で、よく噛む)

- 五、少車多歩(車に乗るより、よく歩く)

- 六、少衣多浴(薄着にして、湯にあたる)

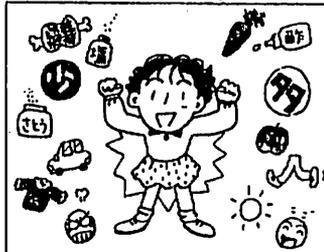
- 七、少類多眠(思い悩まず、よく眠る)

- 八、少忿多笑(怒らず、よく笑う)

- 九、少欲多施(欲が少なく、他に尽くす)

- 十、少言多行(口先よりも、行動本位で)

疲労や病気の予防に、特別なことをする必要はありません。このような日常的な習慣を大切にしていくなか、一番の近道ですよ。



やはり、日々の習慣が

たいせつですね。過ぎたるは、

及ばざるが如し...を食ふべきは、

には注意(うん)と(うん)の