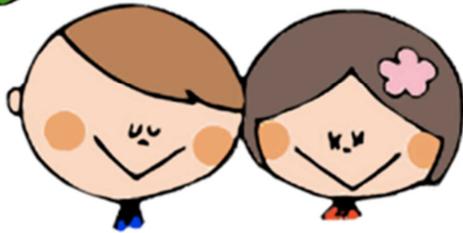


ほけんだよい



立花中学校 保健室

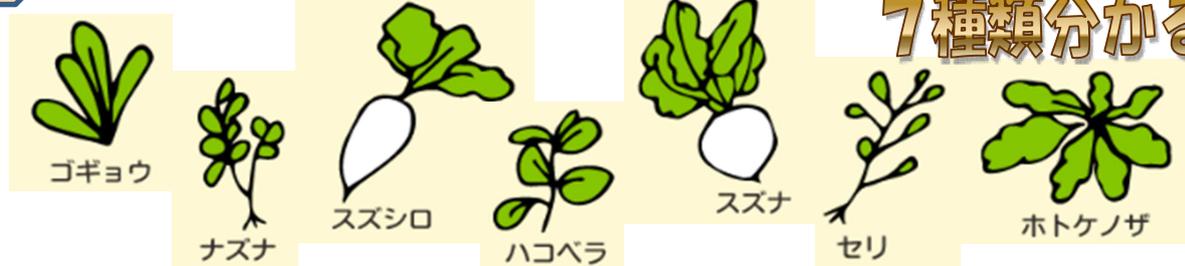


新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まるとインフルエンザが本格的に。。。毎年どのくらいの人がインフルエンザにかかるかみなさんは知っていますか？実は10人に1人がかかると言われていています。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、免疫力下がっているかもしれません。気持ち切り換えて規則正しい生活を送りましょうね。そしたらきっと、2020年の出だしはバッチリでしょう！ちなみに、私は初詣に行き、おみくじを引いたら【大吉】でした♪みなさんも既におみくじをひきましたか？まだの人は保健室前にある年始クジをひいてみてくださいね！

1月7日といえば七草の日

ニュースやお天気予報でも耳にする「七草」。どうしてこの日に七草を食べるのか知っていますか？七草の日とは、1年の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願う日です。病気にならず元気に過ごせるように、体にいい、春の7つの草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べます。お正月におせちやお餅を始め、たくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

7種類分かるかな？



まだ冬休み気分な人はいませんか？!

冬休み明け、寒い時期と重なって、朝ますます起きられないという人はいませんか？そんなあなたに生活リズムを戻すコツを伝授します！

- 夜は、昨日より10分早く寝ること。
- 朝は、今朝より10分早く起きること。

これを目標の時間に起きられるようになるまで毎日繰り返します。いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分ならなんとかできそうな気がしませんか？たった10分、されど10分。これが大きなポイントです。さっそく今日から試してみてください。まず10分早い目覚まし時計のセットの準備を！！

9日(木)からは授業が始まります。まだ冬休み気分な人、右のネズミの迷路を解いて頭のエンジンをかけ始めましょう。簡単だと思った人はぜひ裏面の迷路にもぜひチャレンジを～！



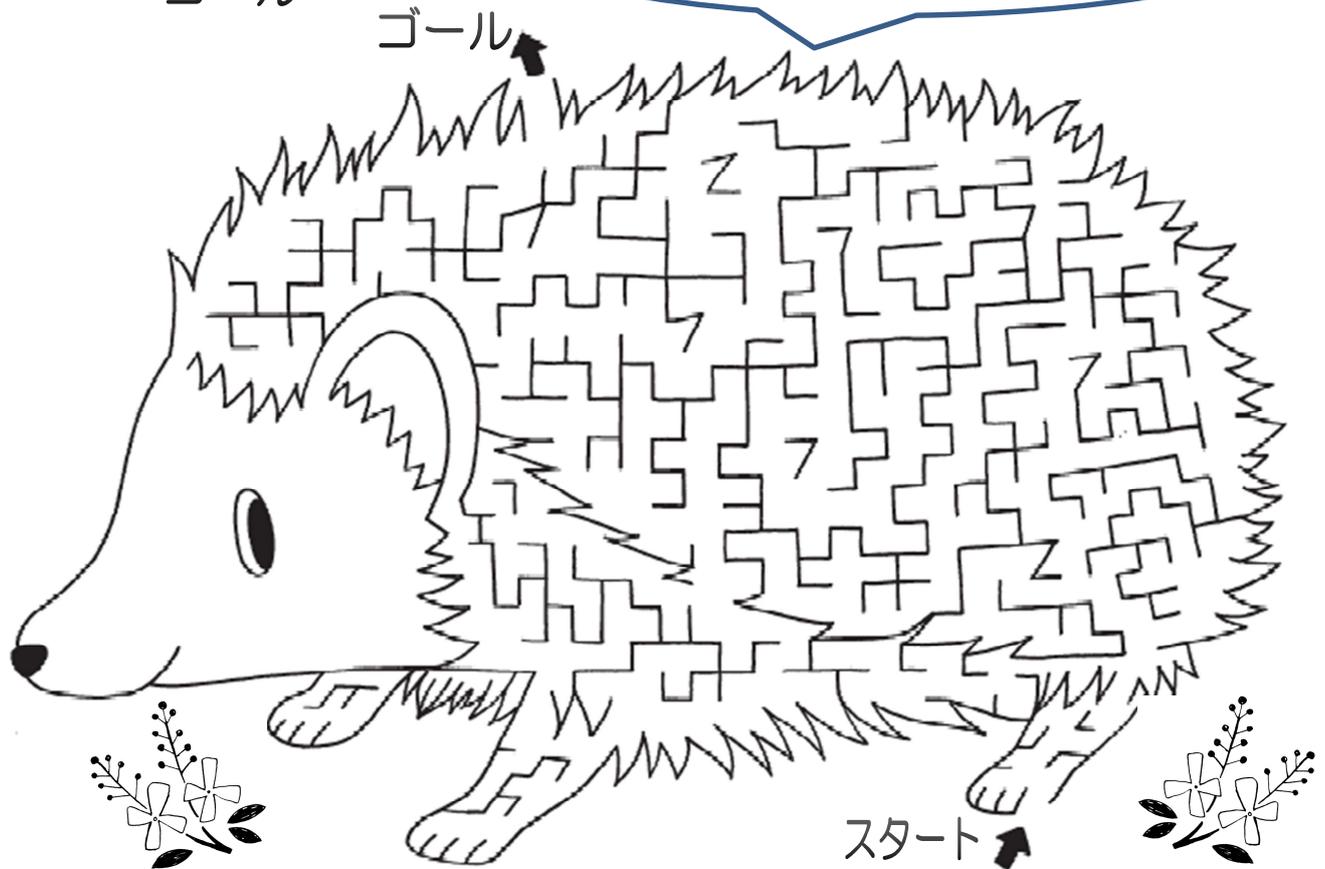
～正解は裏面へ～

《迷路の回答》



今年は子年ということでネズミの迷路にしてみました。ところで、みなさんは十二支の由来を知っていますか？色々諸説はありますがその中でも、十二支の始まりは殷（いん）の時代とされています。ちょうどこの頃、最も尊い惑星のひとつとされていた木星が12年かけて天球（地球の外側に大きな球があり、そこに全ての星があるとい考え方）を1周することが発見されました。そこで、毎年木星の動きを把握するため、人々は天体を12つに分け、それぞれに漢字を割り当てることにしたそうです。その中で、民衆にも十二支を広めたいという思いから、動物の名前を当てはめるようになったと言われています。その動物を決めるのがみんなが一度は聞いたことのある十二支物語です。

ハリネズミもネズミの仲間ということで登場！
少し難しいけどゴールまでたどり着けるかな？
ちなみに浦田先生は2分で解けたらしいよ～



3学期も頭を柔軟に使い
勉学等に励みましょう！