

ほけん だより



2月3日は「節分」、2月4日は「立春」。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザの予防にも気が抜けません。睡眠を十分にとる、バランスのとれた食事を3食とる、手洗い、うがいをする、からだを鍛えるなど…お子様の健康管理にご配慮ください。また、体調が優れないときは、無理のないようご配慮ください。



節分



「福は内、鬼は外」

節分では豆をまいて、悪者の鬼を追い払います。鬼を追い払うと、地震、台風、病気などの悪者をおうちから追い出すことができます。鬼が出て行くと、代わりに幸運や健康などをおうちに招き入れることができます。とても良いことですね。でも、鬼というのは、病気や天災などの厄災（悪者）だけではなく、実は、人の心の中にも鬼が住んでいます。そんな鬼も、「福は内、鬼は外」と大きな声で言いながら豆をまいて、心の中から追いだしましょう！



★節分の 恵方巻き★



節分の日、ラッパを吹くように太巻きをくわえて、恵方に向かって食べると、1年間良い事があるそうです。恵方とは、その年、良いとされる方角です。今年の恵方は**西南西**！⁶⁶。願い事を思い浮かべながらもくもくと一言もしゃべらずに食べる…巻き寿司は「福を巻きこむ」の意味があり、切らずにまるごと食べるのは、「縁を切らないために包丁を入れない」とのいわれが。また、寿司の具は七福神にちなんで七種類の巻き寿司もあるみたいです。☆☆☆ ご家族みなさまの願いが叶いますように☆☆☆

●お知らせです● 東明館小学校では、1月、インフルエンザの児童が各学年にいました。(1年生0人)(1/28現在)。全国的に流行しており、付近の学校でも、学級閉鎖が 있습니다。今後とも、健康管理にご配慮願います。また、インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間」と定められております。短くとも、必ず5日間はお休みください。解熱した日を0日、その後2日間です。又、欠席扱いにはなりません。ゆっくり静養して登校させてください。※ノロウイルスなどの嘔吐下痢症も出席停止です。予防は、食事や調理の前、トイレの後は、石けんでしっかり手を洗うことです。ご家庭でも、家族全員での予防に努めてください。