

ほけんだより



2026. 1. 13
いしかわけんりつ ちゅうがっこう
石川県立あすなろ 中学校
ほけんしつ
保健室

としあけて「あけましておめでとう」と、
あいさつした人も多いと思います。

「おめでとう」とはどういう意味か、みな
さんは考えたことはあるでしょうか？

もともと「めでたい」は「愛でる」と、そ
れを強調する「いたし」からきているとい
われます。『とっても素晴らしい!』という
意味なのです。



また、お正月におもちを食べるのは、おもちの中に新しい年
の幸せや、豊作を招く神様である「歳神様」の魂が宿っており、
おもちを食べることで、その魂 = 生きる力をいただけるため
だそうです。新しく始まったこの1年も、みなさんがみなさん
らしく過ごせることを、保健室からも祈っています。

あずき けんこう ぱわー 小豆の健康パワー

「小正月」は旧暦の1月15日で、その年の最初の
満月の日です。正月を「大正月」と呼ぶのに対し、
満月はめでたいものとしてこの日を「小正月」と呼び、
祝っています。

小正月には、豊作祈願や無病息災を願い、小豆粥や
ぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には食物繊維やたんぱく質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、
ポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。便秘がちな人や、
貧血気味の人にもおすすめです。小豆粥やぜんざいを食べて、小豆のパワーで
寒いこの季節も元気に過ごしましょう！



「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい人に協力してもらう）

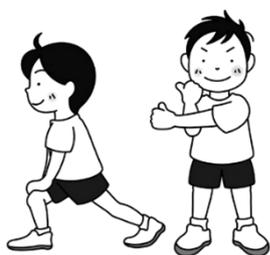


運動不足になっていませんか？



冬らしい天気が続いています。窓の外を見ると、雪や雨がちらつき、気温も低いと、「家の中にいたいなあ」「布団から出たくないなあ」と思うのは当然のことです。

特に冬は、運動不足になりがちなので、意識的に体を動かすようにしましょう。運動すると血液の流れがよくなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届き、病気と戦う力が高まります。骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。また、適度な運動は気分がすっきりして心の健康にも効果大です♪



新しいことを始めるぞ!と、スポーツジムに入会したり、習い事を始めるのもいいですが、まずは「ちょっとそこまで」を散歩にしてみる、積極的に階段を使う、というところからでOK! テレビを見ながら簡単な筋トレをしたり、お風呂上がりにストレッチをするのもおすすめです。

簡単なストレッチや筋トレ方法について知りたい人は、保健室までお声かけください!

からだも心も元気な1年にしよう