



令和6年
東小学校
保健室



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。皆さんは2024年、どんな1年にしたいですか？いろいろなことに挑戦して、実りある1年になるといいですね。そして何よりも、今年も皆さんが元気に学校生活を送れることを願っています。

いくつ知っているかな？

年はじめの

むびょうそくさい
“無病息災”

を願う風習



無病息災とは？

無病はその読み方の通り、病気ではないこと。息災は、神様の力によって病気などの災いを払い除けるという意味があります。

1年の始めにその年の無病息災を願って各地で様々な風習が行われています。



ななくさ
七草がゆ

1月7日の「人日の日」に春の七草と呼ばれるセリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、ススナ、ススシロが入ったおかゆを食べます。



や
どんど焼き

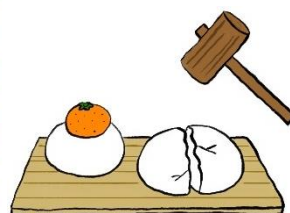
正月に飾っていたしめ縄などの飾りや去年のお守りなどを焚き上げする(燃やす)行事です。どんど焼きの煙を浴びたり、その火で焼いたお餅を食べたりすることで無病息災が叶うといわれています。



みみ
耳うどん

画像：農林水産省公式サイト

正月に食べる郷土料理です。この耳は、鬼の耳といわれており、これを食べれば鬼に悪いわさが聞こえず、1年無病息災で過ごせるといわれています。



かがみびら
鏡開き

お正月の間飾っておいた鏡餅を食べる行事です。鏡餅には年神様の魂が宿っているので、食べてその力を授かり、1年の無病息災を願います。

ふゆ しせい わる 冬は姿勢が悪くなる！？ しせい 姿勢チェックをしよう！

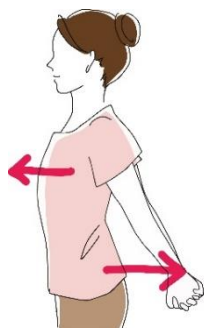


せなか うし て く あくしゅ 背中の後ろで手を組む「握手ポーズ」と「合掌のポーズ」をやってみましょう。

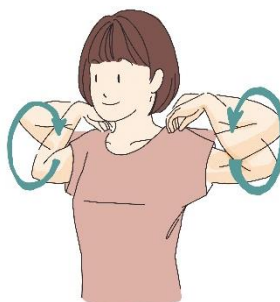
て 手が届かない、手が組めない人は猫背要注意です！

かた けんこう つまわ きんにく かた 肩や肩甲骨周りの筋肉が固くなってしまっています。

ねこ せかい ぜん 猫背改善ストレッチ



せなか りょうて つなぎ、むね そ 背中で両手をつなぎ、胸を反るのに合わせて腕を上げていきます。呼吸は止めずに、ゆっくりと上げ下げを繰り返します。



りょうて かた うえ かる おき、ひじ えん 両手を肩の上に軽く置き、肘で円を描くようにぐるぐると回します。呼吸は止めずに、大きく前回り・後ろ回りに回しましょう。



けんこうカルタをつくってみよう！

れい 例

↓ ここに、かきこんでみよう！

れい 例のように、あなたも

「けんこうカルタ」をつくってみましょう。

ことし ねん 今年も1年、こころもからだも、けんこうにすごせるような内容になるといいですね！



ほけんしつまえ 保健室前にかるたの用紙が置いてあります。読み札を書いて、ポストに入れてください☆