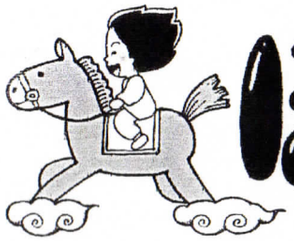


ほけんだより

平成 26 年 1 月 8 日

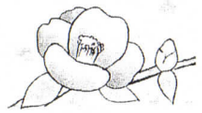
伊丹市立西中学校　保健室

1 月の保健目標　：　かぜやインフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。今年はうま年。馬は大昔から人間のくらしに深く結びついた動物ですが、蹴る力が強いことから、悪いことを蹴飛ばすお守りとしている地域もあるそうです。2014 年がみなさんにとって、よりよく、そして笑顔と元気いっぱいの年でありますように♪

季節を感じる ホッと タイム

寒の入り



1月5日は「小寒」。寒の入りともいい、これから1年でいちばん寒さの厳しい時期を迎えます。インフルエンザが本格的に流行するのも、これから。体調管理にじゅうぶん気をつけて過ごしましょう。

こんな症状がある時は病院へ

★からだクイズ2014★

（　）に当てはまる体の部分は？

ヒント：イラストの中に全部あります。

1：壁に（　　）あり、障子に目あり。
【意味】どこで誰が聞いているか、誰が見ているか分からない。

2：（　　）の上のたんこぶ。
【意味】何かにつけて気になり、じゃまになるもの。

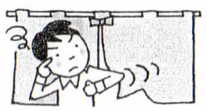
3：目は（　　）ほどにものを言う。
【意味】目つきには、言葉と同じくらい気持ちが表れる。

4：目で見て（　　）でかぐ。
【意味】注意に注意を重ねる。

5：猫の（　　）に鈴をつける。
【意味】名案に思えても、実行することが難しいことがら。

6：（　　）の荷が下りる。
【意味】責任の重い仕事を終えて、ホッとしている様子。

7：のれんに（　　）押し。
【意味】力を入れても手応えがない様子。

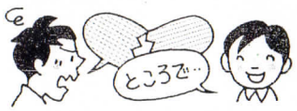


8：飼い犬に（　　）をかまれる。
【意味】かわいがり、信頼していた人に裏切られること。

9：能ある夕カは（　　）を隠す。
【意味】実力のある人は、ふだんは能力を自慢せず隠している。

10：空き（　　）にまずいものなし。
【意味】おなかがへっていると、何を食べてもおいしい。

11：手も（　　）も出ない。
【意味】どうすることもできない。



12：話の（　　）を折る。
【意味】人の話を途中でさえぎって、続ける気をなくさせる。

□に当てはまる文字を入れ、①～⑤をつなぐと、ある言葉になります。それは、何でしょう？

ヒント：東京オリンピックで注目されています。

生活リズムの基本になるのは…

早□・早①□□

お雑煮に欠かせないもの…

②□□

かぜ予防で大切なのは、こまめなうがいと…

③□洗い

バランスのよい食事をとるためには…

④□□でも食べること

寒いとき、手足や耳にできるのは…

⑤□もやけ

①	②	③	④	⑤

英語ではhospitality。語源は、病院（hospital）と同じなのです。

【答え】①お（早寝・早起き）　②も（もち）　③て（手洗い）　④な（なんでも）　⑤し（しもやけ）　【答え】1—耳　2—目　3—口　4—鼻　5—首　6—肩　7—腕　8—手　9—爪　10—腹　11—足　12—腰