

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成25年12月

一月を「睦月」という理由



一年の思い出のかけらを集めては
カウントダウンの花吹雪とす

まずは「正月」の風習について調べてみました。古くは、1年に2回、盆と正月に祖先を祭る習慣がありました。祖先は祖霊神それいしんとなって、田の神や山の神、また歳神となって、子孫を守っていると考えていました。正月になるとその歳神様が新しい生きる力おんとしたま（御歳霊）を授けてくれると考え、家を清め歳神様の依り代として門松や鏡餅を飾って迎えました。

一家の長は、歳神様から新しい歳としがみさまの力（御歳霊＝お年玉）を家族全員に授けられるように、歳神様の鏡餅をお雑煮にして分け与えました。新しい歳おんとしがみの力（歳霊＝年玉）を授かった家族は全員で寿ぎ喜び合い、親類や知人とも分かち合い、さらに広まり、お年始の挨拶や年賀状に発展しました。このように一月には家族全員がそろい睦み合う月ということで「睦月」という名前が付いたと言われています。

充実した冬休みにしよう！

かぜをひかない

鼻かぜ、のどかぜ、インフルエンザにかからないに、外出先から家に着いたら「うがい、手洗い」を習慣にしましょう。



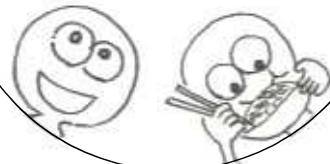
おなかをこわさない

ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎にかからないように、食事の前にならざる「手洗い」をしましょう。できれば外食時も。下痢や嘔吐が続いたら脱水症状にならないように水分を補給しましょう。

ケガをしない

寒いときは、体を冷やさないように体表面を小さくするので筋肉が硬直して、末梢神経を圧迫し神経の働きが悪くなり、ケガをしやすくなります。運動をするときは体が温まるまで十分にアップをやりましょう。

早寝 早起き 朝ごはん



良いお年をお迎えください。
1月8日 元気にお会いしましょう。