

## 冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

1年で一番太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物「冬至の七種（ななくさ）」を食べたり、お供えしたりする風習があるそうです。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかりつかんで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物、冬至の七種は何だか分かりますか？南瓜（なんきん＝かぼちゃ）、蓮根（れんこん）、人参（にんじん）、銀杏（ぎんなん）、金柑（きんかん）、寒天（かんてん）、うどん です。

## 12月3日～9日は「障害者週間」です。

障害のある人とない人がお互いに尊重し、支え合う社会を目指して…

### 国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。

### ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。

### 耳マーク



聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークでもあります。

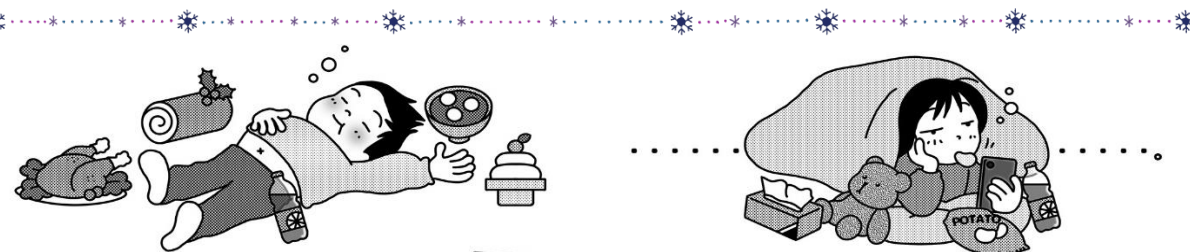
### ハート・プラスマーク



「身体内部に障害がある人」を表しています。外見からは分かりにくい障害への理解を深めるために作られました。

## 冬も積極的に水分補給を！！

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から“出ていく”水分があまり目につきません。そのためか、冬の水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくても大丈夫…そんなイメージを持っていませんか？しかし冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなります。こまめに水分を補給しましょう！



食(べ)す(ぎ) 飲(み)す(ぎ)

ダ(ラ)ダ(ラ) し(す)ぎ

## ピピーッ！ 冬休み ○○すぎに注意



見(み)す(ぎ) や(り)す(ぎ)



は(め)は(す)し(す)ぎ

## 保護者の方へ

### 色覚検査 学校でも検査することができます！

学校の健康診断では色覚検査は実施していませんが、**希望がある場合**には、本校の保健室で実施することができます。1年生の希望者を対象に検査を行いますが、2・3年生でも検査を受けることができます。色覚検査の希望がある方は、養護教諭 渡辺までご相談ください。

#### 先天性色覚異常とは

男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがあります。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていないことがあります。

#### 日常生活で困ること

日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。