

桃の節句・ひなまつり

3月3日は桃の節句です。ひなまつりという名前で聞いたことがあるかもしれません。ひな人形をかざったり、ひなあられ、ちらしずしを食べたりする人もいるのではないのでしょうか。

《ひな人形の種類》

一段目：おだいり様とおひな様（男雛と女雛）

二段目：三人官女

三段目：五人囃子

四～七段まである大きなひな飾りもあります。

2月の間に飾り、3月3日が終わったら片付けます。なんと折り紙でも作ることができるそうです。作り方を調べて、折ってみてもいいですね。



《縁起のいい食べ物》

ひなあられ

関東と関西で味付けが違います。関東は甘いポン菓子、関西は塩味のおかきが主流だそうです。



ひしもち

桃色…魔除け
白…清浄
緑色…健康
をそれぞれ



表しています。
植物のヒシから名前がついたそうです。

甘酒

昔は邪気払いのために白酒を飲んでいたそうですが、今はアルコールが入っていない甘酒が代用されています。



卒業まであと少し

3月17日は卒業式です。6年生のみなさん、小学校でやり残したことはありませんか。あと少しの小学校生活で、中学生になる心構えをしつつ、いい思い出をつくっていきましょう。小学校での健康診断の結果、病院受診をおすすめされているご家庭は、今のうちに受診しておきましょう。特に歯は一生ものです。早めに治療をしつつ、むし歯・歯周病予防をして大切にいきましょう。

また、学校で発生したけがは、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合があります。まだ申請をしていないけががある場合は、早めにご連絡ください。



新しい環境に向けて



持ち物チェック

ハンカチ、ティッシュはいつも持ち歩いていますか。勉強で使う道具はしっかりそろっていますか。新しい学年にあがる前に、一度持ち物の確認をしてみましょう。名前を書いていない物には、なくしても返ってくるように名前を書いておきましょう。

体調チェック

季節の変わり目は風邪を引きやすいです。風邪を引かずに生活できるよう、生活習慣を見直してみましょう。寝る時刻、起きる時刻が遅くなりがちなのは要注意です。睡眠をとり、ごはんを食べて、外で運動をして、風邪に負けない健康な体をつくりましょう。



みだしなみチェック

小学生は身長・体重がどんどん成長していく時期です。みなさんの着ている洋服は体の大きさに合っていますか。ジャージや内履きのサイズはどうでしょうか。あっというまに大きくなるため、気がついたら大きさが合っていないこともあります。確認してみましょう。



こころのチェック

環境が変わるとき、落ち着かない気持ちになる人がいます。夜眠れなくなってしまう、トイレに行く回数が増える、まばたき等の特定の行動が多くなるなど、ちょっとした変化がみられます。誰かとゆっくり話す時間をとって、自分の気持ちと向き合う時間を取りましょう。

