

1月

ほけんだより

すくすく!

R6. 1. 9

中部小保健室

12月はインフルエンザが流行しましたが、冬休みは元気に
すごせましたか? 1月も予防と早めの手当に心がけましょう。

さて、年明けは「おめでとう」とあいさつしますね。

「めでたい」は「とてもすばらしい」という意味ですが、「芽出
度い」と当て字をすることもあります。今年、みんなにはどんな
芽が出るでしょう。たくさんの芽が出て、できることがどんどん
増えるといいですね。

《1月の保健目標》

かぜを予防しよう

《発育測定》

10日: 1・4年 12日: 6年

11日: 2・3・5年・5689組

穴あきカルタを直そう!

この中から選ぼう

| | | | |
|----------|--------|-------|----------|
| 朝ごはん | 夜ふかしし | 月光 | いつもと同じ |
| 腹八分目 | あいさつをし | 外 | シャワーで済ませ |
| とっともゆっくり | 日光 | 手洗いをし | 家 |
| 湯船につかっ | お菓子 | 早く寝 | お腹いっぱい |

朝起きて
気分すっきり
にあたると



休みでも
起きる時間



ごちそうも
ごちそうさま



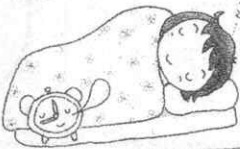
食べたたらカ
湧いてくる



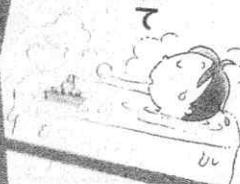
寒くても
体ばかばか
で遊んで



夜は
次の日も元気



お風呂は
温まる



食事前
バイキンバイバイ



ポケットに手を入れて、歩いている人はいませんか?

自然と背中が丸くなって、姿勢が悪くなってしまいます。顔も下向きで暗い感じ…。

さらに、転んだときにサッと手が出ずに、顔や頭をぶつけて大けがにつながることもあります。

「自分はすぐに手が出せるよ」と思っていないですか。人が転ぶまでの時間は

約1秒、転ぶっと思ってから手を出すのに3秒もかかります。間に合い

ませんね。寒いときは手袋をして、背すじを伸ばして歩きましょう。

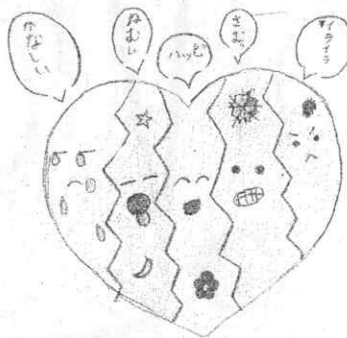
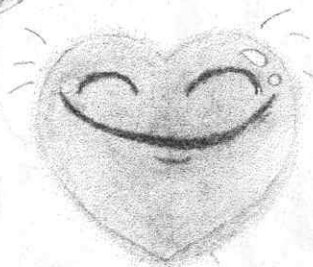
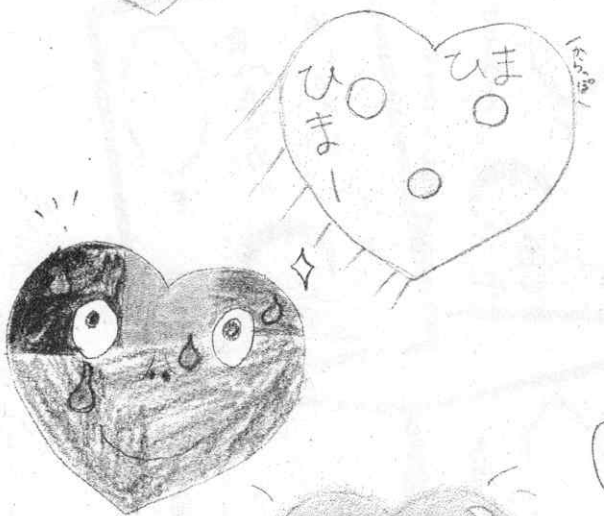
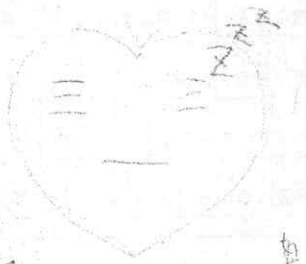
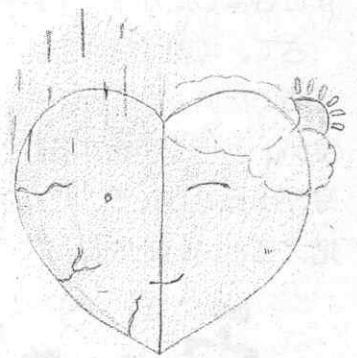
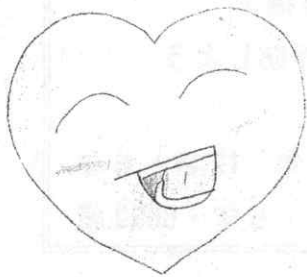


ダメ! ポケットに手を入れないで!

12月のすくすくタイムは「こころの顔」でした

あなたのこころは、どんな顔をしていましたか？ 何と言っていましたか？

あなたは、どんな言葉をかけましたか？ 10月とくらべて、元気度はどうなったかな？



《こころへのメッセージ》

- ・いっしょにがんばろう
- ・これからも、ずっといっしょだよ
- ・いつもそばにいるよ
- ・きっと大丈夫だよ
- ・ゆっくり休んでね
- ・むりしないでね
- ・暗くならないでね
- ・もっと元気をだそう
- ・だれかに相談しよう
- ・深呼吸しておちつこう
- ・あせったりせず、そのままが一番
- ・マイペースでのんびりいこう

《感じたこと・思ったこと》

- ・こころとお話できてうれしかった。
- ・こころで思っていることをあらわせて、すっきりした。
- ・こころに顔があると気持ちがよくわかる。
- ・自分は幸せなんだなと思った。
- ・こころが笑顔だと、自分も笑顔になる。
- ・たまっていた気持ちがあった。
- ・自分のこころが、本当と言っているみたい。
- ・自分のこころに、自分でアドバイスするのはいいな。
- ・時々、こころの顔をのぞいてみるのもいいな。
- ・自分のペースで、自分の思いを支えればいい。
- ・こころに感謝して、いい気分。