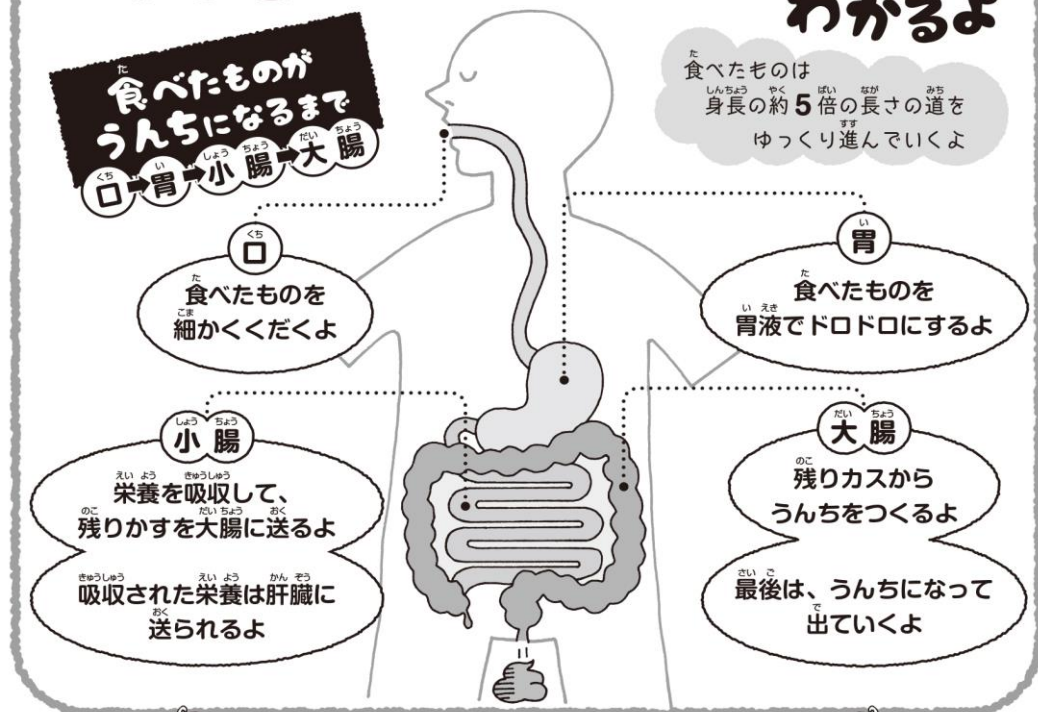


ほかにだよ1月

H29藤江小
保健室
おうちの人と
読みましょう

木々が色づき秋の深まりを感じます。冷えこむ日も多くなりました。寒さになれていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。きそく正しい生活を心がけて、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

うんちで今日の元気レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

<p>元気<small>げんき</small>いっぱい バナナうんち</p> <p>黄土色<small>おうどいろ</small>でバナナ<small>バナナ</small>に似<small>に</small>ているよ</p> <p>栄養<small>えいよう</small>のバランス<small>ばらんす</small>がバッチリ<small>ばっちり</small>だね</p>	<p>黒<small>くろ</small>くてかたい がんごうんち</p> <p>黒<small>くろ</small>くて、カチカチ<small>かちかち</small>やココロ<small>ココロ</small></p> <p>野菜<small>やさい</small>がたりないかも うんち<small>うんち</small>をがまん<small>がまん</small>したりしてない？</p>	<p>くずれ<small>くずれ</small>そうな ヒョロヒョロうんち</p> <p>やわらか<small>やわらか</small>すぎて、ヒョロヒョロ<small>ヒョロヒョロ</small></p> <p>冷<small>ひや</small>たいもの<small>もの</small>を食べ<small>た</small>すぎてない？ よくかんで食<small>た</small>べてるかな？</p>
---	---	---

児童集会で「ハンカチを持ってこよう」というげきをしました。



- ①手をあらった後ハンカチがなくて、手についた水をペッペとはらっていると、ゆかがぬれていき、そこを通った子がすべってこけてしまいました。
- ②あせをいっぱいかいたのに、あせをふかずにそのままほおっていると、次の日かぜをひいてしまいました。
- ③足を打って保健室に行きましたが、保冷剤をつつむハンカチがなく、先生に注意されました。保健委員の人たちが、ハンカチを持ってこないと困ることを、自分たちで考えたシナリオで劇をしました。

実際ハンカチを持ってきていない人は、とても多いです。手をあらってそのままにしていると、水分すいぶんがついた手はかえってほこりやウイルスウイルスがつきやすく、また、服くで手をふくと、服くについたよごれで、ふたたび手てがよごれてしまいます。かぜなどの病気びょうきは、ウイルスウイルスのついた手てから口くちに入いって起こることが一番いちばん多いといわれています。毎日ハンカチ・ティッシュティッシュを持ってくるようにしましょう。ご家庭ごけいでも声かけや点検てんけんをお願いします。

手あらいも大切！

～どんぐりころころの歌に合わせて～

右手みぎてをあらって左手ひだりても

実習生じしゅうせいの田仲先生たなかせんせいが教えてくれました

<p>1 てのひら</p> <p>どんぐりころころ どんぶりこ</p>	<p>2 てのこう</p> <p>おいけにはまって さあたいへん</p>	<p>3 ゆびのあいだ</p> <p>どじょうがでてきて</p>
<p>4 つめのさき</p> <p>こんにちは</p>	<p>5 あやゆび</p> <p>ぼっちゃんいっしょに</p>	<p>6 てくび</p> <p>あそびましょう</p>

右手みぎてをあらって左手ひだりても

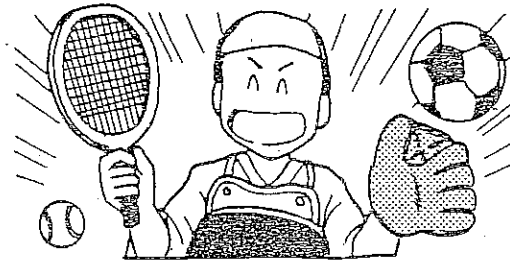
右手みぎてをあらって左手ひだりても

右手みぎてをあらって左手ひだりても



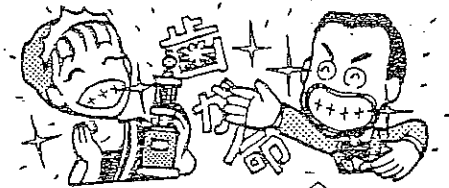
体の声に、耳をすませよう

「頭がいたい」「体がだるい」「目が赤い」…これらは「つかれがたまっているよ」「かぜのひきかただよ」「ムリしていない？」という体からのサインです。体がひめいを上げていないか、体の声に耳をかたむけましょう。



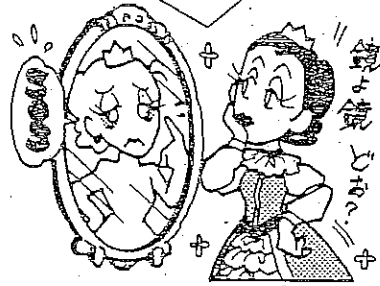
思いやりは、そうぞう力

思いやりのある人は、「もし、自分がこんなことを言われたり、されたりしたら、どんな気持ちになるだろう」と相手のことを考えて言ったり、行動できるそうぞう力を持っている。そんな力を身につけてほしいな。



げいのう人じゃなくても 歯のいのち

野生の動物は、歯をなくすと生きていけません。人間もけんこうは歯がそろってこそ、食べ物のえいようを十分に体の中に取り入れることができます。自分の歯を大切にね。



いろいろなスポーツにちょうせん!

すきなスポーツを練習することは大切だけれど、1つのスポーツばかりでは、成長期みんなの体にはよくないんだ。いろいろなスポーツにちょうせんしてみよう。



自分の体、知ってる?

あなたの体重は、平熱はと、きかれたとき、パッと答えることができますか? 体の調子が悪いとどんなふうになるか、かぜのひきはじめはどんな症状が出るかなど、自分の体のようすを知っておくことは大切です。

48kg
36.0°



けんこう たつじん 健康の達人から ぶじえしょう 藤江小のみんなへ 元気になる アドバイス

心にもえいようをあげよう

バランスのよい食事が体にいいように、心にもえいようがひつようです。音楽をきく、スポーツをする、本を読む…あなたの心はどんなえいようをほしがっていますか?



グルメになろう

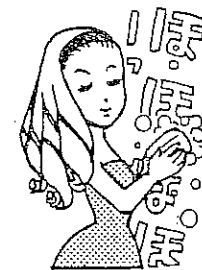
ぜいたくなものを食べようというわけではありません。いろいろな種類のもので、バランスよく、ちょうどよい量だけ食べるということです。



ダメなもの、

ぜったいに「NO!」

「1本ぐらい吸ったって平気?」「少しなら飲んでもだいじょうぶ?」「見つからなかったらOK?」
お酒やタバコ、薬物などは、どんなにさわられてもぜったいにダメ! あなた自身の体と心をまもるためのことだから。



こまめに手をあらおう

「手をせいけつに」なんてもうききあきたでしょう。でも多くのさいきんやウイルスは手から口、体の中にはいってくるということをわすれないで。

一人でなやまず、だれかにそうだん

心配なこと、不安なこと、なやんでいることがあるときは、だれかにそうだんしてみるといいよ。自分一人では考えられなかったかいけつ法が見つかるときもあるし、ただ話をきいてもらうだけでも心がすっと軽くなるものです。



目は、大切なしょうほうげん

目はおきている間、ずっとあらゆるしょうほうをつたえてくれる大切な器官。ゲームをしすぎたり、暗いところで本を読んだりしてないかな。目がかれたときは、ねむるのが一番だよ。

