

# ほけんたより 2月

2016. 2  
新条小学校 保健室

寒い日が続いていますね。寒さはつらいかもしれませんが、そのぶん、春の暖かさをうれしく感じることができます。今月の保健目標は「換気をしよう」です。1時間は教室の窓とドアを開けて、教室のウィルスやバイキンを外に追いだしましょう。

## 自分の心を ふりかえってみると・・・

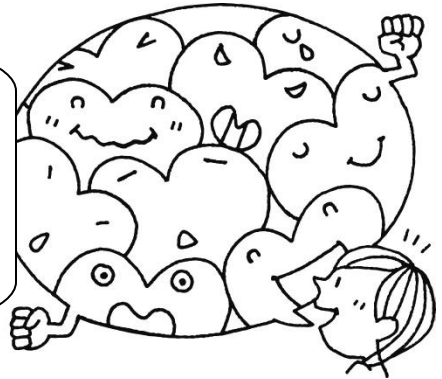
～イライラを自分いがいの人にぶつけていませんか？～



思いどおりにいかないときやムカムカしているときに、だれかをきずつけたりするのは自分勝手な人です。イライラしたら、まず『しんこきゅう』。そのあとどうすれば良いかを、かんがえてみよう。



～“ごめんなさい”を、すぐ言える人になろう～  
もしも、だれかをきずつけてしまったら、すぐにあやまれる人になってね。LINEやメールよりも口で。



～わるぐちを言っている人の顔は、ゆがみます～  
人をきずつけることはよりも、人が聞いてたのしくなったり、うれしくなる言葉をつかってください。そのときの、あなたの表情は、とてもすてきなはずです。

## きみはできてる？

### 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間うんち



☑ 外で元気にからだを動かす

## ～保護者の方へ～



清潔なハンカチとティッシュをかぜなどの感染症予防のため、学校では手洗いとうがいの指導をおこなっています。毎日、清潔なハンカチとティッシュを持つよう、出かける前に声かけをお願いします。