

ほけんだより2月

まだまだ寒い日が続いていますね。気温差で体調を崩しやすい時期です。また、ウイルスは乾燥した空気を好み、空気中で長い時間、元気に活動しやすくなります。12月から3月にかけて『乾燥しやすい時期』はまだまだ注意が必要です。毎日の体調管理をしっかりと行い、手洗い・うがい・マスクなどの感染症予防の基本を忘れないようにしましょう。



さむい日こそ、みんなで心も温かく

ふわふわことば

あいうえお

ありがとう



いっしょにやるう



うれしいよ



えがおがいいね



おめでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな？

みなさんはお友だちや家族に優しい言葉をかけることができますか？自分も、相手のお友だちもうれしい気持ちになれる

できているかな？

やさしさのパンゴ

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
ごいしほまめあめあめ



感謝の気持ちを伝えている



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

る言葉をつかって、お互いに心も温かくなれたらいいですね。みなさんで心掛けていきましょう。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

おこられたらどうしよう…

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

インフルエンザに
きをつけよう!



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす!

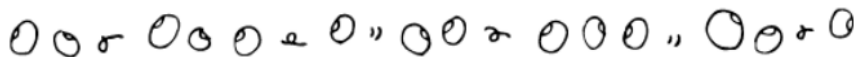
マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない!

食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う!

今年(ことし)はインフルエンザも本格的(ほんかくてき)に流行(は)りはじめました。インフルエンザは高い温度(たか)の熱(おんど)がでたり、体(からだ)がとてもだるくなったりするのが特徴(とくちょう)です。インフルエンザにかかると学校(がっこう)をお休み(やす)するルールがあります。インフルエンザやコロナウイルス、かぜなどの感染症(かんせんしょう)にかからないようにするためにも、手洗い・マスクの着用(ちやくよう)はもちろんのこと、感染症(かんせんしょう)に負けない(ま)からだを作(つく)ることがポイントです! 『早寝早起(はやねはやお)き・バランス(ばらんす)のいい食事(しょくじ)・適度(てきど)な運動(うんどう)』を心掛(こころが)けて元氣(げんき)に過(す)ごしましょう。



2月もがんばろう! 心も体も健康な元街っ子! ~ケガ予防に向けて~

学校保健委員会(がっこうほけんいんかい)の取り組み(と)として、各クラス(かく)で『ケガをへらそう! けがよぼうカード』というカード(という)を使ってケガ(けが)予防(よぼう)に努(つと)めました。

取り組み(と)始めた(はじめ)日(ひ)と後半(こうはん)の取り組み(と)を比べてみると、後半(こうはん)にかけて(かけて)しっかり(しっかり)取り組(と)めているクラス(か)が増(あ)っていました。

その中(なか)で目標(もくひょう)まであと(あと)少(すこ)しだった(だった)クラス(か)は、取り組(と)んだ結果(けっか)を見(み)ると、休(やす)み時間(じかん)にな(な)ると廊下(ろうか)や昇降口(しょうこうぐち)を走(はし)ってしまう(してしまう)人(ひと)がまだ(まだ)多(おほ)いよう(よう)です。

ケガをへらそう! ケガよぼうカード		12月7日(水)~12月14日(水)までこのカードにとりくみます。児童(じどう)小(せう)学(がく)校(がう)のみんな(みんな)で声(こゑ)をかけあ(か)いながら、ケガ(けが)をへらす(へらす)ことがで(こ)るよう(よう)にがんば(ばんぱ)りま(ま)しょう!					
年(ねん) 組(ぐみ)		クラスで目標(もくひょう)の人数(にんずう)を(を)決め(き)ま(ま)しょう。					
		人(ひと)で(で)きたら◎		人(ひと)で(で)きたら○		○の人数(にんずう)より(より)も(も)すく(す)な(な)かったら△	
		7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
①	ろうかやかいだんは歩いてい(い)ど(ど)う(う)で(で)き(き)ましたか?						
②	かいだんは右側(みぎがわ)をと(と)お(お)つ(つ)て、上(う)り(り)下(げ)り(り)で(で)き(き)ましたか?						
③	しょうこうぐち前(まへ)のタイル(たいる)の(の)こ(こ)ろ(ろ)で(で)は(は)走(は)ら(ら)ず(ず)歩(あ)り(り)て(て)い(い)ど(ど)う(う)で(で)き(き)ましたか?						
④	学(がく)校(がう)の(の)ル(る)ー(る)ル(る)や(や)あ(あ)そ(そ)び(び)ま(ま)り(り)を(を)ま(ま)も(も)れ(れ)ましたか?						
⑤	①~④(いち~よ)が(が)で(で)て(て)い(い)ない(ない)人(ひと)を(を)み(み)か(か)け(け)ら(ら)声(こゑ)を(を)か(か)ける(ける)こ(こ)と(と)が(が)ま(ま)した(した)か?						

こんなふりかえりの
意見(いけん)もあ(あ)った(た)よ!

ケガ(けが)防(ぼう)防(ぼう)カ(か)ー(あ)ド(ど)が(が)あ(あ)った(た)こ(こ)と(と)で(で)い(い)つ(つ)も(も)よ(よ)り(り)き(き)を(を)つ(つ)け(け)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)た(た)。

2-1
で(で)き(き)て(て)い(い)ない(ない)人(ひと)へ(へ)の(の)声(こゑ)が(が)け(け)を(を)もう(もう)少(すこ)し(し)が(が)ん(ばん)ぱ(ぱ)り(り)た(た)い(い)!



5-2
帰(かえ)り(り)道(みち)も(も)右(みぎ)側(がわ)を(を)通(とお)る(る)人(ひと)が(が)増(あ)え(え)て(て)き(き)た(た)。み(み)ん(み)な(な)で(で)声(こゑ)を(を)掛(か)け(け)合(あ)い(い)意(い)識(し)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)た(た)!

それ(それ)ぞ(ぞ)れ(れ)が(が)歩(ある)い(い)たり(り)、き(き)ま(ま)り(り)を(を)守(まも)っ(っ)たり(り)し(し)よ(よ)う(う)と(と)し(し)た(た)。これ(これ)か(か)ら(ら)も(も)み(み)ん(み)な(な)で(で)ケ(け)ガ(が)を(を)へ(へ)ら(ら)し(し)て(て)い(い)き(き)た(た)い(い)。

4-2

ケガ(けが)防(ぼう)防(ぼう)カ(か)ー(あ)ド(ど)の(の)と(と)り(り)組(ぐ)み(み)が(が)終(あ)わ(わ)った(た)後(あと)も(も)歩(ある)く(く)場(ば)所(じょ)で(で)走(はし)ら(ら)ない(ない)よ(よ)う(う)に(に)す(す)る(る)た(た)め(め)に(に)は(は)ど(ど)ん(どん)な(な)工(く)夫(ふう)が(が)で(で)き(き)る(る)か(か)を(を)考(かんが)えて(て)、多(おほ)く(く)の(の)ク(く)ラ(ら)ス(す)が(が)目(もく)標(ひょう)を(を)達(たっ)成(せい)で(で)き(き)る(る)よ(よ)う(う)に(に)こ(こ)れ(れ)か(か)ら(ら)も(も)意(い)識(し)し(し)な(な)が(が)ら(ら)が(が)ん(ばん)ぱ(ぱ)り(り)ま(ま)しょう(しょう)!