











ほけんだより

第四小学校
保健室
NO. 10
平成31年2月6日

2月3日は節分でしたね。「鬼は外！福は内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交ったと思います。でも、今の時期、空気中には目に見えないインフルエンザやかぜのウイルスが飛んでいます。まだまだ油断せず、規則正しい生活をして、元気に乗りきりましょう。

こころの中のなまけ鬼を追い出そう！


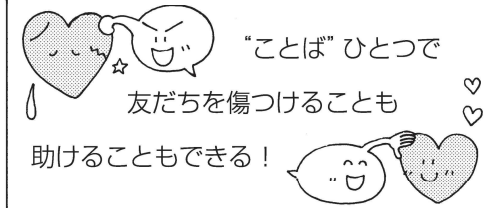
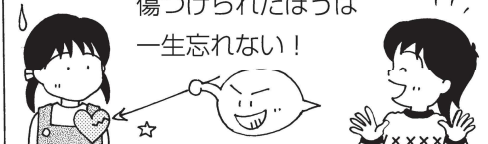

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？線をたどってみよう。

| | |
|---|--|
|  <p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p> |  <p>パチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして自由に休息を！</p> |
|  <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p> |  <p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！</p> |
|  <p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>家でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…</p> |  <p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじゃぶな体をつくる！</p> |
|  <p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きだけ食べているよ。</p> |  <p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！</p> |
|  <p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…</p> |  <p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんを脳のエネルギーチャージ！</p> |

友だちの心を傷つけない

悪口についてどう思いますか？

だれでも悪口を言われるのはいやですよね!?でも、なかには友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。


| | |
|---|--|
| <p>自分がやられたらどう思う？ まずはそこから考えてみて!!</p>  | <p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>  |
| <p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>  | <p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>  |

まだまだ
かぜ・インフルエンザに注意しよう



おうちの方へ
「けんこうのきろく」で発育の状況をチェックしましょう!!

成長の記録の9月と1月の欄に確認印を押し、12日(火)までにお返しく下さい。



6年生は、小学校の成長の記録としてご家庭で保管してください。