

たんぽぽほけんしつ

碧南市立
中央小学校

NO.11



2月3日は立春です。こよみの上ではもう春です。すでに沖縄県那覇市では、1月上旬に桜が咲いたことが発表されています。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう元気に春を迎えましょう。

みんなで、ばいばいきん！

「寒くなってきたから窓をあけない」「氷が冷たいから手を洗わない」こうしていると、ばいきんたちは大喜び！一人ひとりが感染しない、させないように気をつけることが大切です。

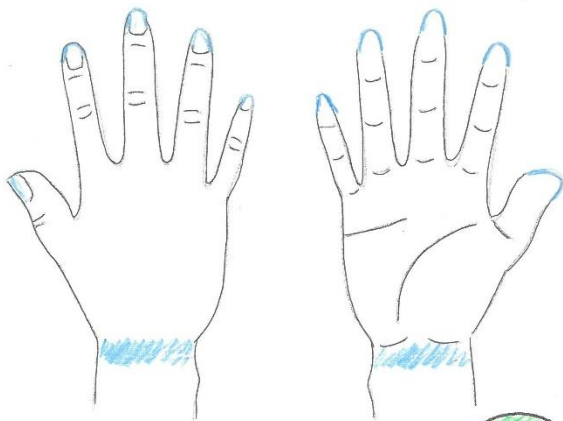


感染症対策は、自分とまわりのひとへの思いやりです♡

保健委員会でポスターを作成し、手洗い場の近くにはります。

すてきなメッセージも書いてあるので、ぜひ読んでから、手を洗うようにしてくださいね。

手洗い実験の結果...
特に(つめと指の先)の洗いのこしが多かったです！



手にはバケインが多いから手をしっかりあらおう！
バケインがいる手できょうくた給食、食べてないよね？



保健委員会

2月の保健目標

心の健康状態を知ろう

あなたの今の心は、どんな感じ？



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

心と体はつながっています！

緊張するとお腹が痛くなったり、はずかしくなると顔が赤くなったりしたことはありませんか？これは、心と体がつながっているからです。

「最近やる気がない」「なんだかイライラする」「不安になることが多い」これらは、心が少しつかれているサインかもしれません。自分に合ったリラックス方法を探してみよう！



〈例〉



わたしのリラックス方法

～書いてみよう～



※人や物を傷つけることは、やめておこう！

2月の保健行事予定

日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしょうしゃ 対象者	もちもの など
2 / 4 (火)	フッ化物洗口	きぼうしゃ 希望者	コップ、コップを入れる袋
2 / 18 (火)			11日(火)は、祝日のため
2 / 25 (火)			その週は中止です。