

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。

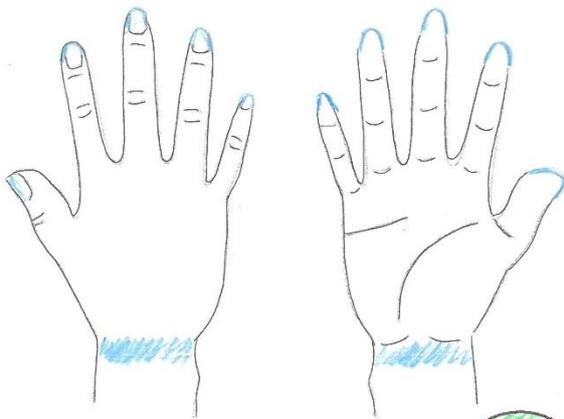


感染症対策は、自分とまわりのひとへの思いやりです♡

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！

きん張ちやうするとお腹なかが痛いたくなったり、はずかしくなると顔かおが赤あかくなったりしたことはありませんか？これは、心こころと体からだがつながっているからです。

「最近さいきんやる気きがない」「なんだかイライラする」「不安ふあんになることが多い」これらは、心こころ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ほろほろを探さがしてみよう！



〈例〉



わたしのリラックス方法

～書いてみよう～



※人ひとや物ものを傷きずつけることは、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 持ち物など
2 / 4 (火)	フッ化物洗口	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。