

# 保健だより

平成27年2月号 練馬区立旭丘小学校

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。  
今月は持久走記録会が14日(土)に予定されています。体調を整えて元気に参加できるように毎朝の健康観察や予防(うがい・手洗い)をよろしくお願いたします。



## 心の健康を気にしていますか

人の言葉かけで、元気になることがあります。言葉は心を元気にしてくれる不思議な力をもっています。心を暗くする「ちくちく言葉」ではなく、心を元気にする「あったか言葉」が言えるといいですね。

### 「ちくちく言葉」

- ・ばか
- ・あほ
- ・うざい
- ・どけ
- ・きえろ
- ・きもい
- ・じゃま など



### 「あったか言葉」

- \*ありがとう
- \*すごい
- \*いいね
- \*いっしょにあそぼう
- \*じょうずだね
- \*がんばれ
- \*ごめんね など



心の元気はやる気につながります。「あったか言葉」が多くなるといいですね。



## アレルギー疾患調査票のお願い

27年度用のアレルギー疾患調査を1年～5年生に2月4日(水)配布します。お忙しいところ申し訳ありませんが、13日(金)までに担任へ提出ください。よろしくお願いたします。尚、食物アレルギーの対応につきましては、栄養士の齋島さんと連携してご相談させていただきます。