

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成29年2月6日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

とうきょう けいほう で しやうがっこう
東京にインフルエンザ警報が出ました。近くの小学校でも
インフルエンザによる 学級閉鎖が出ています。

とよにしょう けっせき すうめい
豊二小では、今のところインフルエンザでの欠席は数名いる
程度です。学校でも、「うがい・手洗い・ハンカチ・換気」等を
週目標にして気を付けていますが、家庭でも睡眠・食事
など生活リズムに気を付けて、ゆだんをせずしっかり予防して
いきましょう。



2月のほけん目標

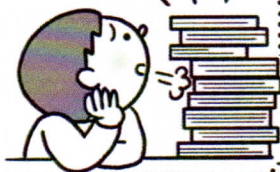
心の健康に気をつけよう

積極的に行動しよう

どうせやらなくてははいけない勉強やお手伝い、用事などをいやいやする(消極的)のと、
すす せつきよくてき こうかてき
進んでする(積極的)のとでは、どちらが効果的でしょうか。

後ろ向き(消極的)な人

後ろ向きで消極的な発言をする人は、
どんどんいやな気持ちがあたまにたまっていき、自分
はもちろん、周りの人も
いやな気持ちに
なることがあります。



前向き(積極的)な人

前向きで積極的な言動を心がけている
人は、自分はもちろん、周りの人も
いい気持ちになる
ので人に好かれ
ます。



積極的な言葉を口にして、 より良い結果に結びつけよう!

同じ状況にあっても、積極的な人は言うことががちがいます。

- 「ああ、疲れた」
- 「大変そうだなあ」
- 「ちょっとできそうにないな」
- 「忙しいから無理だよ」



- 「ああ、よくがんばった」
- 「やりがいがありそうだね」
- 「できるだけやってみよう」
- 「時間のやりくりをしてみよう」

あなたが友だちから何かたのまれたとき「めんどうだな」と言いそうに
なったら、一呼吸おいて「よし、やってみるか」と言ってみましょう。



さんかくきん つか
三角巾を使った

救急法

ねんせい 5年生のみなさんが、日本赤十字社東京
しぶ しちのせんせい とくながせんせい じぶん
支部の七野先生と徳永先生から、自分でできる
きゅうきゅうほう まな
救急法を学びました。

しゅっけつ てあてのやりかたを見て、結び目をほどくのが痛そうだと思います。でも、本結びを教
えてもらい、これならへいきだなと思います。
ねんざのてあてのときは、みているだけでは、「それでいいのか」と思っていました。でも、実際に
やってみるとしっかり固定されていておどろきました。



ぼくは、赤十字の仕事をしらなかつたので知れてよかったです。自分でできる救急法
も覚えることができました。救急法はどれも初めてだったので、わくわくしていました。
最後の足の救急法は少しむずかしかったけど、友だちに教えてもらってできるようにな
りました。けがをしたときに役立てたいです。



使用済み切手回収への ご協力ありがとうございました！！

ほけんしつまえ こんねんど きって
保健室前のポストに、今年度もたくさんの切手
あつ ぎゅうきゅうほう こうし き
が集まりました。救急法の講師で来てくださ
た、日本赤十字社のお二人の先生にお渡ししま
した。使用済み切手もユニセフと同じように、
せかいじゅう こたち やくだ
世界中の子ども達のために役立ちます。これから
いえ てがみ とど きって は
も、家に手紙が届いたときに、もし切手が貼ってあ
ったら、保健室前のポストに入れてくださいね。



(赤十字からのお礼の手紙)