



うらもあります。
 おうちの人といっしょ
 に読みましょう。

令和2年2月13日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 永井美奈子
 養護教諭 霜田恵子

児童数

ほけんだより

今年^{ことし}はインフルエンザ^{ほうこく}の報告^{すく}が少なかったのですが、今週^{こんしゅう}になってインフルエンザにか
 かる人^{ひと}が増えてきました。いろいろな感染症^{かんせんしやう}がありますので、睡眠^{すいみん}・食事^{しょくじ}など生活リズム^{せいかつ}を
 整^{ととの}えて抵抗力^{ていこうりよく}を高め、手洗い^{たか}・うがい^{てあら}をして引き続き^ひしっかり^{つづ}予防^{よぼう}していきましょう。

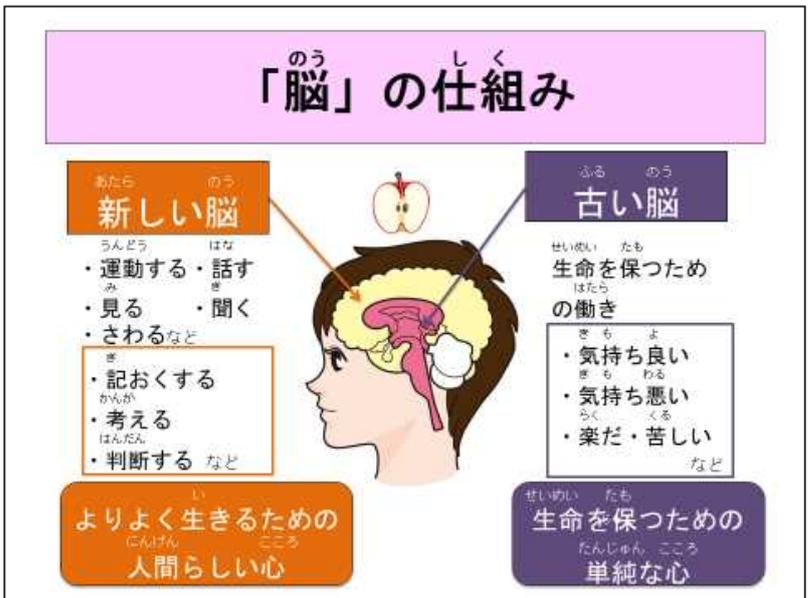
2月の保健目標

心の健康に気を付けよう

心の働きは、主に3つありま
 す。悲しい・うれしいなどの
 「感情」、これまでの学びや経験
 を思い出して考える「思考力」、
 決まりを守ったり協力したりする
 「社会性」です。

私たちの心は、「脳」にありま
 す。体と同じように心も発達しま
 す。自分一人で発達するもので
 はなく、多くの人とかかわる中

で発達していきます。みなさんの心はまだ、発達途中です。さまざまな年齢の方と触れ合う
 活動や仲間と協力する活動、自然体験やお手伝い、学習や読書、スポーツや芸術鑑賞
 などいろいろなことに積極的に参加して、心を豊かに発達させましょう。



心も体も けんこうでいるために・・・

おいひん
 うんどう
 えいよう

心と身体には、強いつながり
 があります。身体の調子が良くな
 いと気分が落ち込むように、悩み
 ごとがあると頭やお腹が痛くなっ
 たりすることもあります。心と身体
 は、つながっているのです。心が
 健康でいるために、規則正しい
 生活をして、適度な「睡眠」「栄養」
 「運動」を心がけましょう。