



2月 保健目標

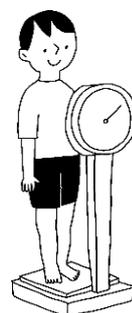
心の健康を考えよう

2月4日は「立春」、暦の上ではもう春です。でも、まだまだ寒い日が続いています。寒いときこそ、元気に体を動かして、体を温かくしましょう。
また、元気の出る言葉や優しい言葉をかけあって、心の中もぽかぽかになると良いですね。

身体測定が終わりました！



測定が終わりました。4月に比べてどのくらい成長したでしょうか？
個人差はありますが、どの子も大きくなりました。体の成長は、一人ひとり違います。
友達と身長が高い、低いと比べ、良い悪いと決めるものではありません。
身長と体重がバランスよく成長していることが一番大切です。



てあら にがて 手洗いで苦手なところはどこでしたか？

全学年で、手洗いチェッカーを使って普段の手洗いでの洗い残しはどのくらいあるのかを確認しました。
結果はどうだったでしょうか？どの学年でも洗い残しの多い部分は、ほとんど同じでした。

つまの周り

指と指の間

ここを特に気をつけよう！

しわの部分

洗っているつもりでも、小さなすきまに洗い残しがあるとわかった。

つまが伸びていると、つまの間に汚れがたまっていた。

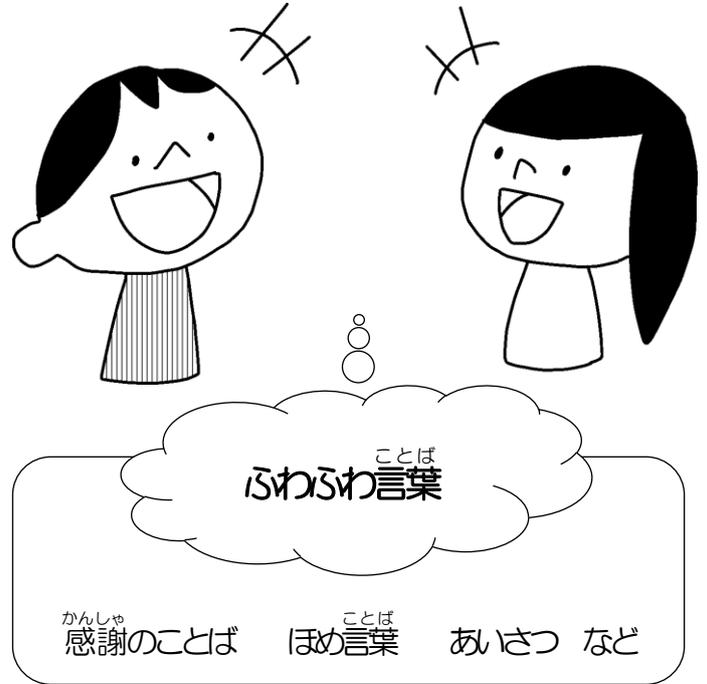
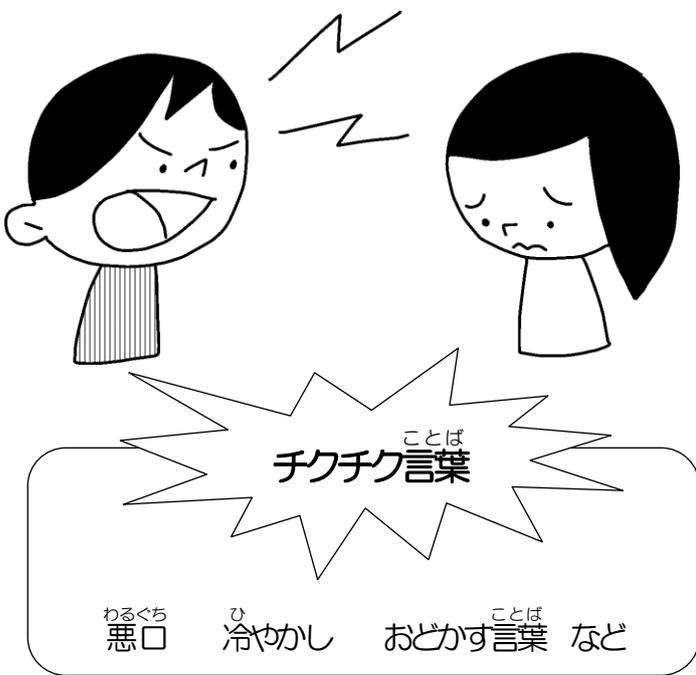
もう一度洗ったら汚れが落ちたので、もっとしっかりと洗いたい。洗い方で落ち方が変わることを知った。

自分がうまく洗えていないところがわかりました。きれいに洗えていた人はその手洗いを続け、洗い残しがあった人は意識をしながら手を洗い、いつもピカピカにしていきたいと思います！

こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう！

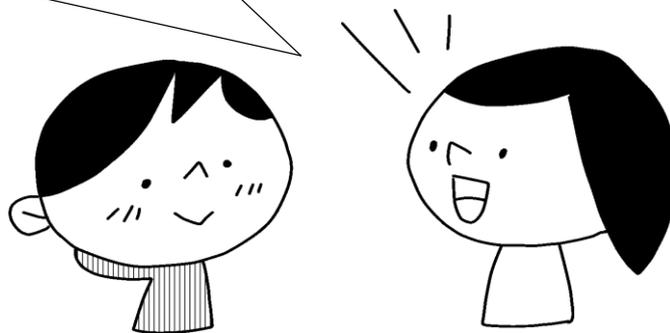
「ありがとう」などの感謝の言葉ことばやほめ言葉ことばでうれしくなったり、逆に悪口わるぐちを言われて傷きずついたりしたことはありませんか？

言葉ことばには大きな力ちからがあり、ささいな言葉ことばでも傷きずつけることもある「ちくちく言葉ことば」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉ことば」もあります。



ふわふわ言葉をあつめよう！

・ありがとう ・どういたしまして ・だいじょうぶ？ ・がんばっているね
 ・やさしいね ・じょうずだね ・さすがだね ・ごめんなさい ・いっしょにあそぼう
 ☆感謝の言葉やほめ言葉、日頃のあいさつもふくまれます。会話の中で積極的にふわふわ言葉を使ってみましょ
 う。帰りの会の「よいところみつけ」で発表できるとさらによいですね。



保護者の方へ

コロナウイルス感染症の影響で、今年度の学校保健委員会は書面での開催という形をとることになりました。コロナ禍での本校の健康教育についてお知らせいたします。お子様を通じて配布いたしますので、お読みください。