

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

ほっとけんしつ

令和5年2月2日
第10号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

2月の生活目標について

3学期がはじまり1カ月がたちました。1月は氷点下になるほど寒い日もありましたが、校庭では縄跳びをして元気に体を動かしている子が多いです。これからも寒い日が続きますが休み時間は元気に外で遊びを通して体を鍛えていきましょう。

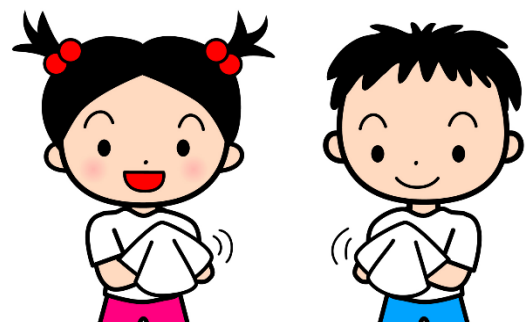
さて、先日の講話集会で2月の生活目標について話をしました。2月は「石けんで手をあらい、きれいなハンカチでふこう」で感染症予防が生活目標となっています。寒くて乾燥するこの時期は感染症だけでなく体調を崩しやすいです。そこで基本的な対策を行うことで予防につながります。講話集会ではハンカチを常に持っている子は7割程度でした。せっかくきれいに手を洗っても濡れたままにしていると雑菌がつきやすくなります。ですから、2月の目標を通して全員が手洗いのあとにきれいなハンカチでふくことができるようにしていきたいと思います。

児童保健委員会が生活目標達成の取り組みをします!



石けん当番の日に水道に立ち、手洗いのみまもりとハンカチチェックを行います。
しっかり手を洗えているか、洗った後、きれいなハンカチで手をふいているか確認します。

保健委員会で目標達成のためのミッションをかんがえました。健康ビンゴ生活目標達成バージョンをつくりますので1か月間とりくんで習慣にしていきましょう。



心の健康について考えよう

健康は、手洗いや換気などの基本的な予防対策や規則正しい生活習慣で体の状態を整えることに加え、心も健康であることでより元気であることができます。

先日の講話集会で先生より韓国のことわざで「行く言葉が美しければ、来る言葉も美しい」という話がありました。自分が美しい言葉を使えば相手からも美しい言葉が返ってくる、という意味だそうです。その話から子供たちは周りの友達とどんな言葉をつかえばよいかを話し合い発表していました。「ありがとう」のお礼の言葉や「さようなら」というあいさつなど気持ちのよい言葉が次々として出てきて温かい気持ちになりました。2月はより心身ともに健康な体づくりができるようにしていきましょう。下の「やさしさビンゴ」でふりかえりをしていきましょう。

できているかな？

やさしさビンゴ

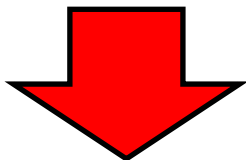
いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
らく当てるはまるかな？



2月のうしじまハッピータイムのお知らせ

2月のうしじまハッピータイム

2月8日(水)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いても持ってきてください。



こまったことがあってお話ししたい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の渋谷が話をきく時間です。昼休みや業間など時間に行きます。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行きます。

うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

相談したいこと

のこと

うしじまハッピータイムの日時決定

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

さんへ

2月 日() 時~ 保健室にきてください。