

げんキッズ



向山小学校
保健室
令和6年2月2日

お家の方といっしょに読んでね

うんちは ^{からだ}体 ^{てがみ}からのお手紙

(^{ねんせい}2年生)

ふゆやす あ はついくそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな
冬休み明けの発育測定の前まへに、保健の先生せんせいと勉強べんきょうした内容ないようです。お家の人うち ひとにも勉強べんきょうしたことを話はなして
みてくださいね。

うんちにも、するっと出るバナ
ナうんちや、カチカチの固かたいう
んち、フニャフニャの柔やわらかい
うんち、ビチャビチャの水みずっぽ
いうんち・・・色いろ々なタイプたいぷの
うんちがあります。

あなたのうんちは
どのタイプ？



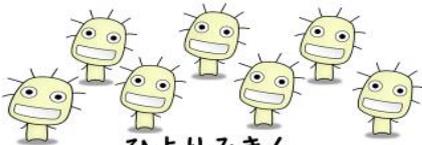
ちょうの中には・・・



ぜんだまきん



あくだまきん



ひよりみきん

けんこう なか きん だ
健康なバナナうんちを出すために
は、腸の中の菌きんのバランスが重要じゅうよう
です。善玉菌ぜんだまきんが増ふえると心こころと体からだの
調子ちょうしが良よくなり、悪玉菌あくだまきんが増ふえると
病びょうき気きにかかりやすくなります。

はやね よる し ね
早寝はやね（夜9時よるまでに寝しる）して、 balan
スよく食たべて、こまめに水すいぶん分ぶんをとり、た
くさん遊あそぶ（運うんどう動どうする）ことを守まもってい
ると、バナナうんちがで出でます。バナナう
んちじゃなかったら、自じ分ぶんの生せい活かつや食しょく
事じを見直みなおしてみましょ！

よくなる



バランスよく食べる
水分をしっかりとる

うんどうする





心 ぽかぽかコーナー

けんかしてしまったときは…



学校は、多くの友達と関わり合いながら生活するところです。時には友達とけんかになってしまうこともありますよね。でも、友達とのけんかを経験することで、解決の方法が身についたり、けんかをきっかけにもっと仲が良くなったり…けんかは悪いことばかりじゃないのです。けんかになったときの仲直りのポイントは、大人になっても必要となることがあるので覚えておきましょう。

仲直りのポイント

①まず自分の心を落ち着かせる

- ・大きく深呼吸する。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・その場をいったん離れる。



②相手の言い分を最後まで聞く

- ・相手がどうしてそのように言っているのか、わかるまで聞く。
- ・相手が「自分の言い分を聞いてもらえた」と思うまで、自分の言い分は言わない。



③自分の言い分を相手に伝える

- ・自分がどうしてそうしたのか、どういう気持ちだったのかを話す。
- ・「私は・・・つもりだったんだよ。」「ぼくは、・・・されて嫌だったんだ。」

④素直に謝る

- ・自分が明らかに悪かったときはもちろん、わざとじゃなくても、ささいなことでも謝る。
- ・「ごめんなさい。」「いやな思いをさせちゃって、ごめんね。」



◎子ども同士では解決できないときもあります。友達とのけんかで困ったときは、いつでも先生に相談してくださいね。

