

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？



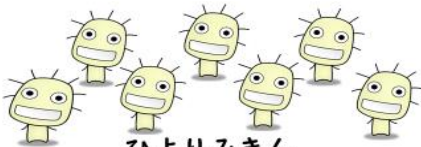
ちょうの中には・・・



ぜんだまきん



あくだまきん



ひよりみきん

けんこう 健康なバナナうんちを出すために
は、腸ちようの中なかの菌きんのバランスじゆうようが重要
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
調子ちようしが良よくなり、悪玉菌あくだまきんが増ふえると
病びようき気きにかかりやすくなります。

はやね よる じ ね
早寝はやね（夜9時よる じまでに寝ねる）して、バラン
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）ことまもを守まもって
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、自じぶん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。

