



のびのび

令和4年3月10日
豊松小 保健だより

No. 12

花粉症の人には辛い時期ですが、暖房をつける回数も少しずつ減ってきて、過ごしやすい春が近づいてきました。1年生が入学してきたのが、つい最近のように感じていましたが、あっという間に1年が過ぎ、来週卒業式を迎えます。6年生との、最後の時間を大切に過ごすためにも、健康に気をつけて、残りの日々も元気に登校しましょう！



1年をふり返って

できたと思うことに☑を入れてみよう！

- 元気にあいさつ**
- 早寝早起き**
- ねる1時間前にはゲームやテレビを使うのをやめよう！**
- 毎日朝ごはん**
- 赤・緑・黄の食べ物をバランスよく食べよう！**
- 6つの手あらいポーズを思い出しながら30秒間洗おう！**
- 手洗い・うがい**
- 歯後の歯みがき**
- 友だちと仲よし**



病気にかかってしまった人は生活習慣を見直すなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。けがをしてしまった人は、どうしてそうなったかを考えて、同じことが起きないように気をつけましょう。

卒業式まであと 1週間!
しうかん

全員元気に卒業式を迎えるよ!



つか
お疲れさま

つか
「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよね。この言葉を
くろう
いちねん はし ぬ
からだ こころ
じぶんじしん
一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげましょう。

からだ こころ
いちねん うご
からだ うご
つか
きんにくつう
筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。
こころ おな
心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・。たくさん動いた分、育
つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と
じぶん こえ
自分に声をかけ、からだ こころ
からだ こころ
自分の声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



わ
た
し
か
ら
わ
た
し
へ

挑戦! 脱 ワンワード

おうちの人や友だち、先生
なに つた
何かを伝えたいとき、こんな言い方をしていませんか?

ちゃ
お茶をとってほしいとき... 「お茶」
たの
頼みごとをされたとき... 「むり」

1つの単語で終わらせてしまう
「ワンワード」の習慣を変えてみましょう。

脱 ワンワードのルール

- ① 2語以上の文章で話す
- ② NGワード（むり、微妙など）を決める

脱 ワンワードのいいところ

じ ほん
自分の気持ちを正しく伝えられる
き も
ので、誤解からくるケンカを減らせ
た だ
ます。文章で話すように心がけると、
つた
こう きた
のう 脳も鍛えられますよ。

★☆保健室からおうちの方へ★☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*春休み中に、医療機関の受診をお願いします

健康診断の結果、医療機関での受診が必要でまだ病院にかかっていない子は、長い休みの期間を利用して、ぜひ治療をしてください。よろしくお願いします。