



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！



ねる1時間前には
ゲームやテレビを
使うのをやめよう！

赤・緑・黄
の食べ物を
バランスよく
食べよう！

6つの手洗いポーズを
思い出しながら
30秒間洗おう！



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。

そつぎょうしき しゅうかん
卒業式まであと1週間!

ぜんいんげんき そつぎょうしき むか
全員元気に卒業式を迎えよう!



てをあらおう



うがいをしよう



しょうどくしよう



マスクをしよう



かんきをしよう



つか
お疲れさま

わたしからわたしへ



「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ね。この言葉を
いちねん はし ぬ 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。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動きました。体を動かすと疲れたり、
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 よろこ かな おこ
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 からだ こころ
自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



ちよう せん だつ
挑戦! 脱 ワンワード

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

ちや
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
き
決める

脱 ワンワードのいいところ

自分の気持ちを正しく伝えられる
ので、誤解からくるケンカを減らせ
ます。文章で話すように心がけると、
のう きた
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。