

ほけんだよい



平成31年2月20日

歌浦小学校 保健室

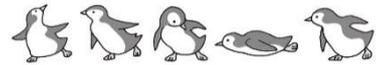
No.12

鹿町地区でも流行っていたインフルエンザですが、今週になり落ち着いてきました。昨日のかがやき広場も全員参加することができて、とても素晴らしい発表会になりました。

ただ、学校は感染が広がりやすい環境です。まだまだ油断はできないと思いますので、こまめに換気するなど予防に努めていきます。また、手洗い・うがいもきちんとさせていただくとありがたいです。



* 2月の保健目標 * みんなと仲良くし、楽しい生活を送ろう。



☆児童のみなさんも読みましょう。

ことばの力

～ことばには、心をあたためたい元気にしたいする力がある～

深く考えずに言ったことばが、だれかの心を傷つけることがあります。「えー！あれくらいで？」

「冗談なのに・・・」
という経験はありませんか。もしそうだったとしても、だれかを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



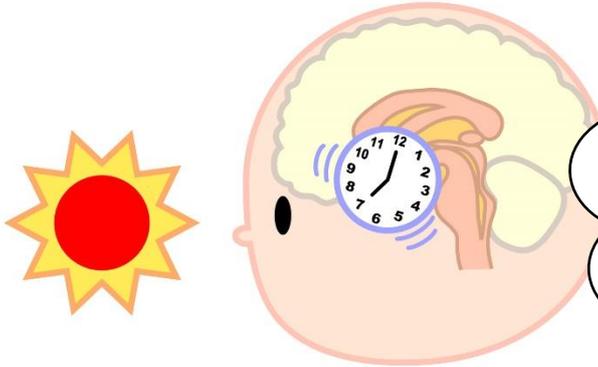
自分が言われたらどんな気持ちになるかな？と、みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、ふわふわ言葉が増えていくかもしれません。



メディアと子どもたち～わが子をまもろう～

眠りを良くする朝のポイント

☺ 毎朝、同じ時間に起きて太陽の光を浴びましょう！



太陽の光を浴びると、
24時間より少し長い体のリズムを
24時間に合わせることができて、
脳がよく働きます！！

☺ 朝食を毎日規則正しく食べましょう！



朝食は、午前中の勉強や運動の
エネルギー源です。
しっかり噛んで食べましょう！

☺ 休日の朝寝坊は、2時間以内にしましょう！

休日に朝寝坊すると、
体内時計がずれます！



リズムが乱れ、
日中の眠気がとても強くなります。

寝付くことができる時間が遅くなります。
月曜日の朝から眠気が強くなります。
(水曜日まで続きます)

