

ほけんだより



寝屋川市立和光小学校

みんなのほけん

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル

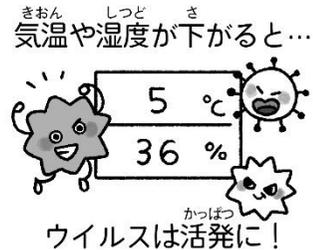


さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう



水は冷たいですが、保健委員会の劇のハンド・ウォッシュはかせに教えてもらったことを思い出して、石けんでの手あらいをがんばってくださいね。

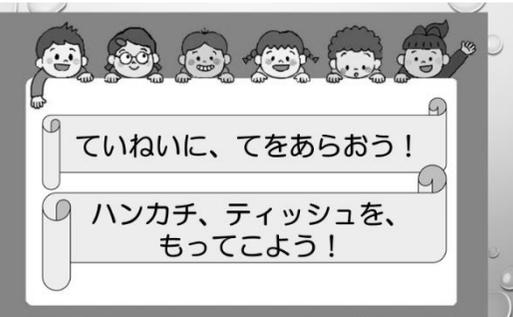
また、清潔検査は終わりましたが、検査がなくても、いつでも、ハンカチとティッシュを持っていること、爪は短く切っていることがあたりまえになるようにしましょう。
 (「ないとき〜！」はいやですよ！)



はんかちもちお

今のところ和光小は欠席もそう多くならないで、がんばっています。この調子で元気にすごしたいですね。

清潔検査の集計ができれば、各クラスに掲示しますので見てくださいね。



花粉症 3本勝負!

どっちが正解かな？

- ① ひつつきむし かふん つかないのはどっち?
- ② はいりたがり かふん はいれないのはどっち?
- ③ しがみつき かふん おとすのはどっち?



こたえ：ぼうし&綿の服
 顔や髪につかないよう、ぼうしを。ウールの服には花粉が付きやすいから、すべすべ、つるつるの素材の服で。



こたえ：マスク&メガネ
 花粉は鼻、口、目に入るから、マスクとメガネで防ごう。マスクはなるべくすきまがないようにね。アイマスクは危ないよ！



こたえ：顔を洗う&うがいをする
 顔や手についた花粉は洗って、のどについた花粉はうがいをして落とそう。

まちがいは7つあるよ。こたえはいつもどおり、保健室前に！



こんげつは「こころ」についてのとくしゅうです・・・。

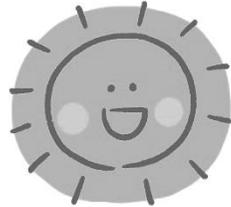


今日の「こころの元気予報」は？

くもりでどんより、もやもやしている？



雨が降っているような、悲しい気分？



晴れてすっきり、明るい気持ち？



かみなりが落ちる！イライラ、ブンブン？

イライラ、モヤモヤ・・・あなたの解消法は？



おんがくをきく
音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょをよむ
読書をする



ともだちとすごす
友達と過ごす



すいみんをとる
睡眠をとる

こころも温めて、冷まして・・・

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



今のクラスですごくすずのもあと少し・・・。
なかよく、楽しくすごせるようになりたいですね！

ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



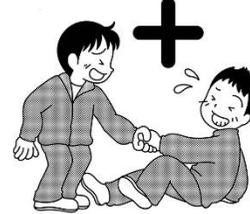
落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

あたたか言葉がいっぱいきこえる
和光小になったらうれしいな☆

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を
おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)

