

ほけんだよい



2月

(お家の人と読んでね！)

令和6年2月2日 常総市立豊田小学校

2/3

節分

心のおにを追い払おう！

病気や災難など悪いものが家から出て行くように「鬼は外！」、幸せや良いことが家に来るように「福は内！」と豆をまきます。実は、みなさんの心の中にもおにがいるかもしれません。たとえば・・・

すききらいおに

わすれものおに

よふかしおに

いじわるおに

なまけものおに

べんきょうきらいおに

いろいろなおにがいますね。みなさんの中にはどんなおにがいますか？自分の心の中におにを考えながら、大きな声で豆まきをしましょう！

今月の保健目標 **心の健康を考えよう！**



笑って！心も体も元気に！

免疫力アップ

笑うと、体に侵入してきたウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
かぜなどにかかりにくくなるよ！



自分もみんなも幸せに

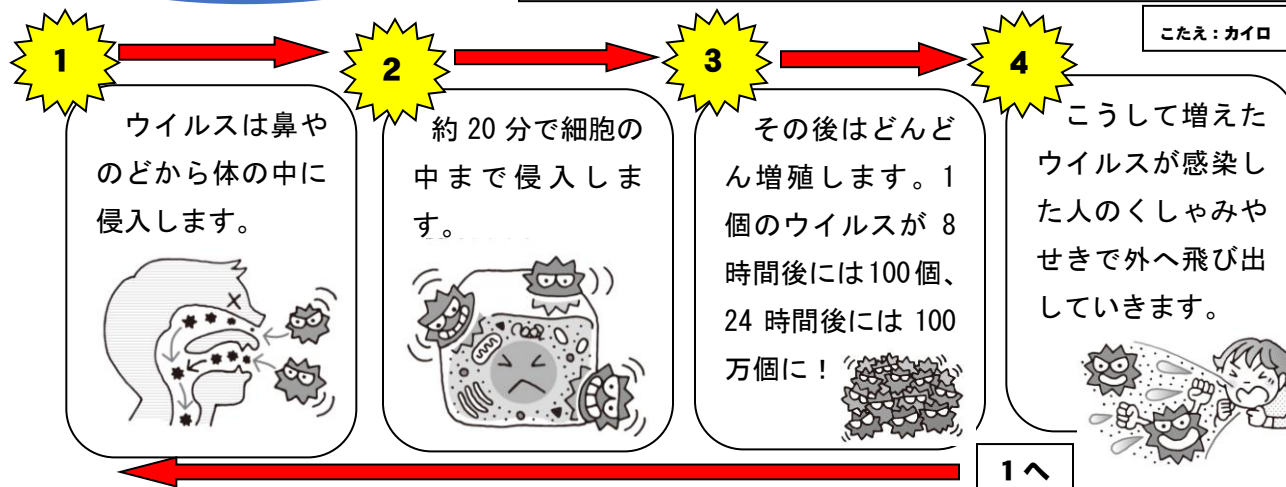
笑うと、脳から幸せホルモンが出されて、プラス思考になるよ！
笑っているあなたを見た周りの人たちもきっと笑顔になることまちがいなし！



かぜなどの感染症が流行ってます！

たとえば、インフルエンザ、なぜ流行のでしょうか？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は、体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



保健室だより

避難訓練行われる！“Jアラート”“緊急地震速報”が流れたとき

1月22日(月) 2月1日(木)

全校で避難訓練を実施しました。「その場所や状況に合わせて、あわてずに自分の身を守る行動がとれる」というのがねらいです。だれもが真剣に話を聴き、指示どおりに安全な行動がとれました。こうして訓練を重ねることで、「自分の命は自分で守る」ことができるようになると思っています。



下校中に「Jアラート」が流れたら

おかしもち



校庭の中央に集まって
体を低く頭を守る姿勢

★元気なぞなぞ★

色は色でも、寒い日に使うあたたかい色はなあに？

