

ほけんだより



令和5年2月
吉田小学校 保健室
ほけんだより No. 14

ゆき ふ ひ 雪が降る日もあるほど、この冬は寒さが厳しいですね。からだ ひ 体が冷えると、たいちょう くす 体調を崩しやすくなります。ふくそう からだ ひ 服装などで体を冷やさないように、たいおんちようせい 体温調整をしましょう。3つのくび くび てくび あしくび あたた からだ 首（首、手首、足首）を暖めると、体がぽかぽかになりやすいですよ！

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

こころ けんこう
心の健康について
かんが
考えよう

たの 楽しかったり、うれしかったり、おこ 怒ったり、かな 悲しかったり…いろいろな心を、人はもっています。こころ ひと いろんな心も大切な心です。それでも、こころ げんき 心の元気がないときは、つら かん 辛く感じますよね。こころ げんき 心をはげしくするためにあなたは どうして？

こころ げんき ほうほう ♡心が元気になる方法♡

ぐっすりたっぷり寝る！



ぬるめのお風呂につかる！



からだ うご
体を動かす！



おいしいものを食べる！



ともだち うち ひと せんせい はなし 友達やお家の人、先生とお話をするのもいいかもしれません。じぶん、これをしたら元気になるな、と思うことをみつけておくといいですね。

がっこう ほけん いいんかい ひら 学校保健委員会が開かれました

1月26日（木）に、大府市保健センターから保健師さんを招き、5・6年生へ「いのちの大切さ」というテーマで、お話をさせていただきました。

いのちの始まりからお母さんのお腹の中で育っていく赤ちゃんの様子、生まれてからの様子などのお話を聞きました。そして、一人一人のいのちが奇跡であること、みんなのいのちはとてもかけがえのないものであることを伝えてくださいました。お話の中で、妊婦体験や赤ちゃん抱っこ体験もありました。ぜひ、自分がお腹の中にいた時や、生まれてからのことを、お家の人に聞いてみてください。

＜妊婦体験の様子＞ 約8kgの重さをお腹に抱えてみました！



お落ちたものを拾うのも大変！
腰がいたくなりそう・・・。

お母さんはお腹が重い中、家事や仕事をしていてすごい。感謝したい。

＜抱っこ体験の様子＞ 首すわり前の新生児の赤ちゃん人形を抱っこしました！

おも思っていたより、重い！

ながじかんだ
長い時間抱っこしていると、
てこしいた
手や腰が痛くなりそう。



ほけん いいんかい で あら よ 保健委員会 手洗いの呼びかけ

病気の予防のために、「手洗いをしよう！」と、保健委員会が大放課の終わりに、外から帰ってくる人へ呼びかけをしました。

さむくてみずつめ
寒くて水は冷たいです
が、せっけんをつか
てあら
いな手洗いをしましょう。

