



平成29年9月26日 大草小学校 保健室
 ほけんだより9月号 NO.10 文責：川上美由紀
 9月の保健目標「からだについて考えよう」

☆体の不調はこころの不調？

最近、子どもたちを見ていると、鼻水がずるずるしていたり、咳が出ていたり、頭痛で保健室へ来たりする子が出てきました。

また、校内を見て回っていると特に月曜日はどんよりとしたおも～い空気が流れています。

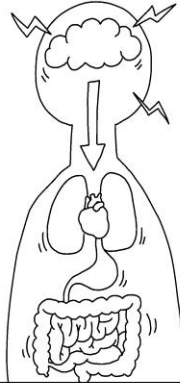
「体がきつい時」には、早く寝てたっぷりの睡眠をとりましょう。それだけで、体は軽くなるはずですよ。

「こころがきつい時」には、好きなことをしたり、誰かに悩みを相談してみましょう。

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方であれいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょう合っています。



心と体がえいきょうしている例



友達とけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きちょうしておなかが痛い。

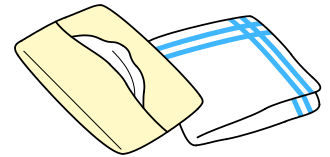
保健室でいつでも待っていますよ。

毎週金曜日には、心の相談員の道原先生もいらっしゃいますよ。

☆ハンカチ持ってきていますか？

みなさん、毎日あなたのポケットにハンカチがはいっていますか？

ハンカチは、みなさんが健康でいるための大事な大事な「ひみつどうぐ」なんです！



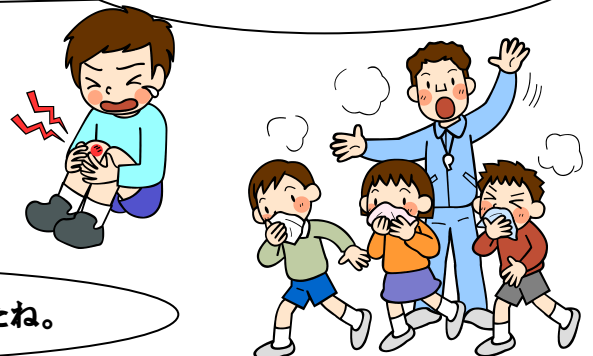
～ハンカチを持っていると良いこと三カ条～

一、手を洗った時に、いつでもふくことができる

一、けがをした時に、おさえることができる

一、火事がおきたときに、口元をおさえることができる

まさか、洋服でふいたり、友達にとぼしたりしてないよね？



9/15 に、避難訓練をしましたね。

※お知らせ※

今週、9月28日（木）朝の全校合唱のあとに、

ハンカチ点検

を行います。さて、どのくらい持ってきてくれる

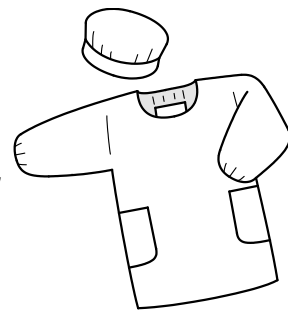
かな？（全員もってきてるといいなあ～～）

うらめん裏面もチェック

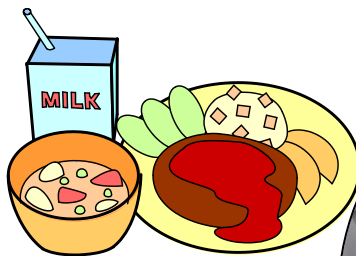
☆ 1年生、給食当番デビュー！

2学期から、1年生も給食当番を担当しています。

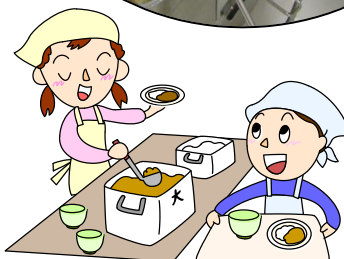
最初は、給食着を着るのも大変そうでしたが、徐々に慣れていってくれることでしょう。2年生と一緒に当番を行い、2年生が1年生に優しくおしえてくれています。とても頼もしいです！



おおきなおかず



ぎゅうにゅう



ちいさなおかず



給食献立表を配布しています。

見えるところに貼って、献立をみながら家族の会話をたのしんでみてはいかがですか^^？