

ほけんだより



豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年2月3日発行

今月の保健目標

あか せいかつ おく
○明るい生活を送ろう

こころ けんこう かんがえ
○心の健康について考えよう

今年の2月2日は節分です。節分に行く豆まきは季節の変わり目起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払うといわれています。豆まきをして上田っ子のみなさんが健康に学校生活を送れるように保健室も願っています。



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中!



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

さむくうきかんそう
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

じぶん
自分でできる対策をしましょう。



とも
友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも
友だちを大切に**する**ヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。



ニコニコ笑顔で、毎日
すごせていますか? 悩み
があったら、保健室
に相談にきてね!

歩くときも
背筋を伸ばそう

- すこしま
少し先を見る
- かたの力を
抜く
- うでを
腕を後ろに引くように動かす
- なか
お腹に軽く力を入れる

さむ
寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
かた
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
ねこせ
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
ある
歩きましょう。

とも
友だちに**どっちの言葉**をたくさん使っていますか?

ださい あっち行け どうでもいい キライ バカ ありがとう スキ てつた手伝うよ

ひだりがわ
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あな
あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことば
ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

ひごろ
日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

★★★ 保健室からのお願い ★★★ 各種健康診断の結果、受診勧告を1学期前半に配布いたしました。その後、病院受診の結果の返却がまだの児童が多いので、まだ受診していない場合は、早めの検査や治療のため受診をお願いします。受診後、学校の方に結果票等の提出もお願いいたします。