

ほけんだより 2月

平成31年2月1日 春日部市立宮川小学校 保健室

2月保健目標 みんな元気になかよく遊ぼう

宮川小の保健室からは、校庭がよく見えます。休み時間になると、校舎から走ってたくさんの方が出てきます。

サッカーやドッジボール、鬼ごっこやわんぱく山のベンチでひなたぼっこ、最近では縄跳びをがんばっている人も多いですね。

外は冷たい風がふいていて寒いですが、みんなで元気になかよく遊べると、楽しいです。



ふわふわ言葉、使っていますか。優しい言葉をかけられると自然に笑顔になります。気持ちも温かくなります。元気になかよく遊ぶ仲間です。ふわふわ言葉をかけあっていきましょう。

これ、「ブーン」それとも…??

- ✓ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ✓ Twitterで友だちを「いじる」
- ✓ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ✓ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかは大切です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



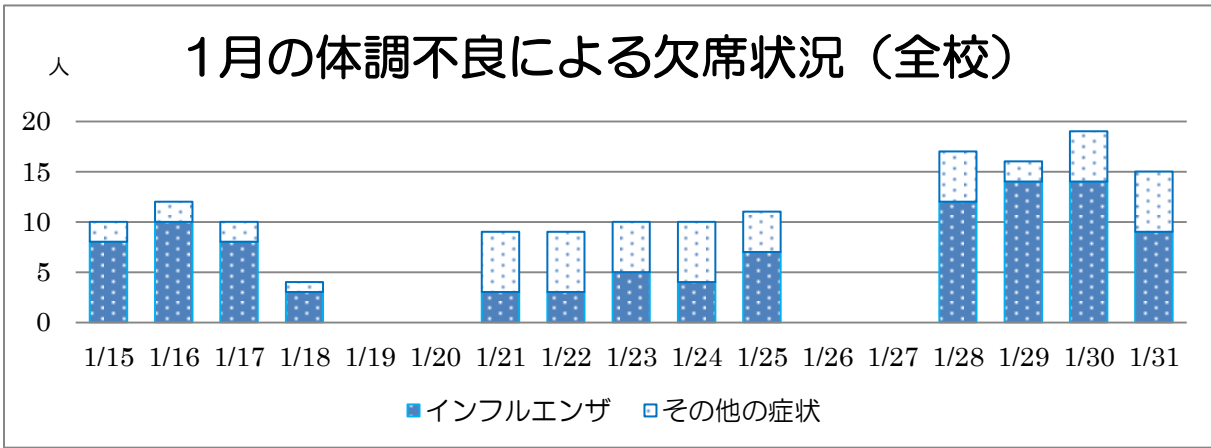
鬼は～外！の豆の豆知識

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。

どれが大豆?
大豆を使っている食品を〇で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね!



今シーズンのインフルエンザは、流行はやく、市内の小学校では学級閉鎖・学年閉鎖をした学校も多くあります。

学年末にむけて、学校では楽しい行事が多く予定されていますが、インフルエンザが流行してくると、延期・中止などの影響が出てきます。「マスク・うがい・手洗い」に気をつけて、楽しく充実した学年末にしたいです。

