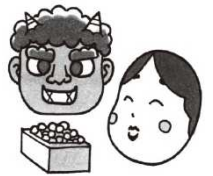


ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 ころろ けんこう
心の健康を
 かんが
考えよう!
 H31.2 明石小学校 保健室

2月3日は節分。「鬼は～外! 福は～内!」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルスも飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を!



こころの中の なまけ鬼を 追い出そう!

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>	<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を!</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>	<p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。</p>	<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる!</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>	<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!</p>
<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。</p>	<p>もくもく豆</p> <p>朝ごはんは脳のエネルギーチャージ!</p>

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが入ったり、病気の細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。ナチュラルキラー細胞が病気のもとをやっつけてくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです!

