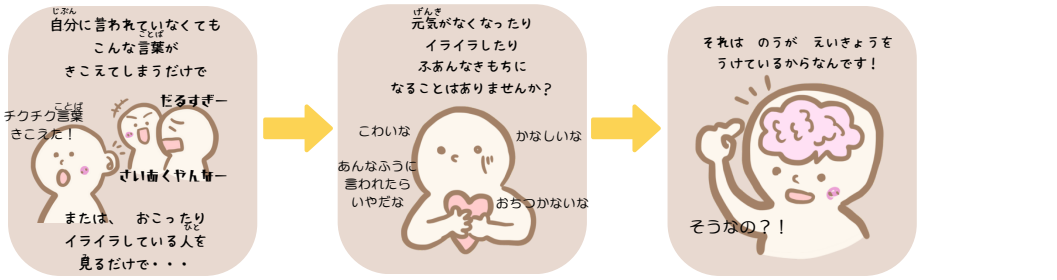
ほけんだより ふわふわ

真菅小学校
保健室
岡　範子
令和7年２月３日

さむい日がつづきますが、　みなさん元気に　すごしていますか？　インフルエンザがはやっていると　ニュースなどでもよく見ます。　市内の学校でも　『がっきゅうへいさ』　になっているところも　あるようです・・・　予防をしっかり　していきたいですね！　「もう　何回も　きいたよ」　と思われるかもしれませんが、『手あらい　うがい』は　さむくても　しっかりしてください！　そして　水分も　こまめに　しっかりとってね♪　元気いっぱいで　２月も　すごそう♪

チクチク言葉はチクチク心をうむ？！

チクチクしてても
サボテンは
かわいいよね



長い時間　チクチク言葉をきいていたら、イライラがつづいたり、ふあんがつよくなって何をするにもこわくなったり。そんなこともおこってしまいます。　チクチク言葉は、自分で言っても、人が言ってても、えいきょうをあたえます。　ささいな一言が　だれかに　よくないえいきょうを　あたえることがあります。　真菅小学校は　ふわふわ言葉で　あふれているかな？　ことばはやさしく、　大切につかってほしいです♪

チョコレートのちょこっといいとこ

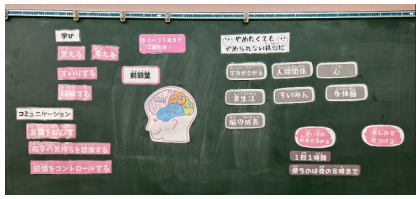
みんな大すきなチョコレート！チョコレートにはカカオという、植物のタネをくだいたものが入っています。

そのカカオには、カカオポリフェノールというものが入っていて、体にいいことがいっぱいあるんですよ♪

- **アレルギーしょうじょうをおさえる**
- **はだをキレイにする**
- **リラックスさせるなどです**

ただし　食べすぎは　むしばになってしまったり、ニキビができやすくなったりも！食べすぎには気をつけようね！

保健の勉強をしました



１・２・３年生は『ほねの成長』について勉強しました。ほねはどこがのびるのか、どうしたらほねは成長するのかなど、お話をしました。ほねはどこがのびるのか、みんなおぼえているかな？

４・５・６年生は『スマホとゲームの使い方』について、脳の仕組みの話をしながら勉強しました。使いすぎてしまう脳の仕組み、使いすぎてしまうと脳がどうなってしまうのか、お話しました。

１月のふわふわで
「今年はヘビをまこうかな」
とかいたところ・・・

先生！
〇〇でまけるで！
と教えてくれたり、
（おうちからメモを
もってきてくれた子も）

「まいたらおしえてな」
との声をかけて
もらったりしたので・・

ヘビをまいてきました！

みんなのおかげで、やりたいことリストが１つかなえられました！ありがとう！

すこしこわかったのが・・・
前にならんでいた小さい子が
ヘビの顔をなんどもさわろうとしていて
注意されていました。
「先生がまくときにはヘビはイライラしているんじゃないか・・・」とドキドキしました。

ルールまもるってだいじだね。