

# ほけんだより NO.7

令和5年2月8日  
松戸市立和名ヶ谷小学校  
保健室

寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょうか。校庭で縄跳びの練習に取り組んだり、元気に走って遊んだりしているみなさんを見て、元気をもらっています。運動や外遊びなどで体を動かすことは、体の成長や生活リズムを整えるのに大切です。太陽の光をしっかりと浴びて、元気に過ごしましょう。また、花粉が飛び始める時期となりました。花粉症の人は早めの対策をこころがけましょう。

## シーズン到来！花粉症 予防対策



マスク・ぼうし・メガネをつける



ツルツルした素材の服を着る



花粉情報をチェックする



玄関で花粉をはらいおとす

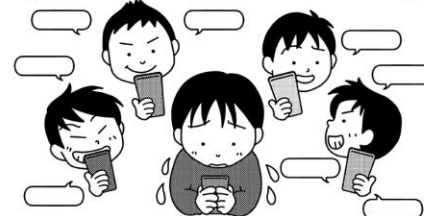


手洗い・うがいをする



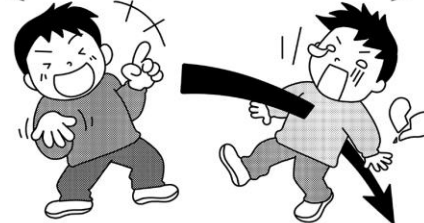
顔をあらう

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

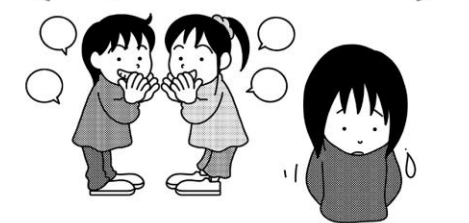
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

悩み事や心配なことがある人は、おうちの人やお友達、学校の先生など、まわりの人に話を聞いてもらおうと、少しは気持ちが楽になります。一人で悩まないで、まわりの人に相談してみよう。きっと味方になってくれる人がたくさんいるよ!



保健室前に「けんこうおみくじ」という掲示物があります。毎日おみくじを楽しみに保健室に来てくれる子ども達。「大吉だ!」「やった! 大大大吉だ!」とみんな大喜びです。おみくじの札には「窓を開けて空気を入れかえると気分がスッキリします」「運動を毎日していると、新しいお友達ができるかも」など、健康に関するものが書かれています。低学年だけでなく高学年もワイワイ楽しく見てくれるので、なかなか次の掲示物に変えられずにいます。

