ほけんだより2月

おうちの人と
一緒に読んでね

NO.１４　２０１９年2月1日
上野小学校保健室

１月の保健指導でトイレのマナーについてお話しました。すると、先日ある子から「先生！トイレが『しょんぼりトイレ』になっていました。」と報告がありました。掃除に行こうとすると「僕がキレイにしたので、もう『にこにこトイレ』になっています。」とのこと。素敵な報告ありがとう。

～生活チェックの紹介～

【生活の目標】

★時間を見て行動する。
★学校に忘れ物をしない。
★外から帰ってきたら必ず手を洗う。
★朝ごはんを食べて勉強に集中する。
★ヒマな時、テレビ・ゲーム以外のことをする。

普段朝ごはんを食べていない子は
飲み物からチャレンジしてみよう！

【朝ごはんメニュー】

★肉まん（**冬に人気のメニューです**）
★お餅（**きなこ・あんこなどのトッピングつき！**）
★シリアル（**チョコ味・フルーツ入りなど種類も豊富♪**）
★野菜ジュース（**忙しい朝も飲みやすいです**）
★豚汁（**栄養バッチリで身体もポカポカ！**）
★レンコンの漬物（**甘酸っぱい味だそうです**）

この他にも、たくさんの素敵な
目標やメニューがありました！

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いる悪～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。

ねむいねむい鬼

朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。

授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを食べていないみたい。

だらだら鬼

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…。

野菜キライ鬼

好きなものを好きなだけ食べているよ。

やめられない鬼

ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。

パッチリ豆

たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！

パクパク豆

スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！

のびのび豆

外で遊んでじょうぶな体をつくる！

グーグースッキリ豆

朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！

もぐもぐ豆

朝ごはんで脳のエネルギーチャージ！

おうちの方へ

先月のインフルエンザ状況について、本校では大きな流行はありませんでしたが、津市内ではＡ型のピークを迎えました。今後は、B型の流行が心配されます。引き続き、ご家庭でも予防対策の徹底をお願いします。

できているかな？咳エチケット

咳、くしゃみがでたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう

咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う

使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に