



2024. 2. 2
昼生小学校 保健室
No.17

寒い日が続いていますね。寒いからといって、ポケットに手を入れたり、下を向いて歩いている人はいませんか？ポケットに手を入れていると、転んだ時に危険です。また、下を向いて歩いていると、周りの危険に気づけません。寒い日は、しっかり防寒対策をして、安全に気をつけて登校しましょう。

3学期はあっという間に過ぎていきます。一日一日を大切に過ごしましょう。

2月の保健目標



寒さに負けずがんばろう

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



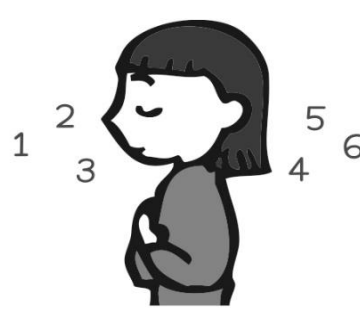
換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのばをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかり

もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！

どうしてイライラしたのかな？ おちついて理由をかんがえてみよう！

理由がわかったら、あいてにその気持ちをやさしいことばでつたえてみよう！

2月5日～9日
(月) (金)

けんこう
健康マスター！
じぶん
～自分から～



今年度最後の取り組みになります！ より良い生活習慣を身につけ、心も体も元気に過ごすために、自分から行動できるように意識しましょう。1年間と通してすべてパーフェクト達成できた人は、健康マスターメダルがもらえます。いつもの生活を見直して、あまりできていないことを意識して、工夫しながら取り組んでみましょう！

◎ **取り組みの前に…**

おうちの人と一緒に「目標&計画シート」を記入しましょう。

最終日には、目標を達成するためにどんなことを工夫したかのふりかえりを

書いてもらうので、何をがんばりたいかしっかり考えて、自分の目標を立てましょう。



◎ **期間中は…** 毎日チェックシートを記入して先生に提出しましょう。

◎ **最終日は…** ふりかえりは、目標を達成するためにどんなことを工夫したか、具体的に書いてください。

(例) 夕食で〇〇を作る手伝いをして、ゲームやテレビの時間を少なくした。

家族でカードゲームをして過ごした。 など

今週に入ってから体調不良の人が増えてきました。体調不良の時は、無理をして「運動」をしなくても大丈夫です。同じようにケガをして、運動ができない人も、色はぬらずに「体調不良」「ケガ」など理由を書いておいてください。その場合は、「できた」の数に入れてください。体調不良で一日取り組みなかった時は、無理をせずに日にちを変更して行ってもいいです。その場合は、日にちを書き直して取り組んでください。

チェックシートは2月13日(火)に提出しましょう。延期をする人は、取組後に提出して下さい。

〈おうちの方へお願い〉

「できた」回数をチェックシートのQRコードから入力をお願いします。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願いします。