



えいなんしょうがっこう
栄南小学校

ほけんしつ
保健室

健康って何だろう

健康ってどういうことでしょうか？毎日、心もからだものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。

そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心とからだの声に耳をかたむけて、元気が出ないときは、しっかり休むことも大切です。

心とからだのパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

おおそうじ 大掃除をしよう！

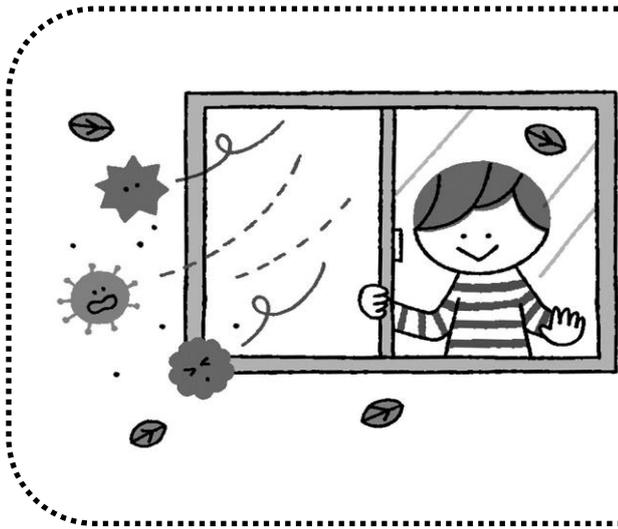
12月といえば、大掃除。「めんどくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。

まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。

見た目が整うと、なぜか心の内側も片づくようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた宝物が見つかるかも！？

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。学校の机の引き出しも大掃除してみてね。





寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手あらいや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れかえをするのがイヤになったりすることと思います。手あらいや換気は、感染症予防のために、とても大切なことです。

これからの寒い季節も、心がけてくださいね。

しっかりたべて さむさをのりきろう



この前、給食の献立に「やきいも」が出ました。でも、その「やきいも」を、一口も食べずにそのまま残した人が、小学校でも、中学校でもたくさんいたそうです。先生は、それを聞いて、一口でいいから、食べるといいのになあって、思いました。

嫌いなものや苦手なものもあるかもしれませんが、何でも感謝して食べて、元気なからだと心を作りましょう。

まちがいさがし 7つあるよ



こたえ

手前の女の子のポケットのもよう、左下の落ち葉の向き、左上の男の子の口元、ブランコのさくの鳥、右上の女の子の髪ざり、右上の女の子のコートのすそ、右はしの男の子の目