

SUKU² ほけんだより

1月
今月の保健目標
かぜに負けない体をつくろう

清原北小学校保健室

年が明けて、あっという間に12日です。みなさん、楽しい冬休みになりましたか？
今年度もあと3か月を切り、あっという間に「まとめ」の時期で、6年生はいよいよ卒業が迫ってきますね。「まとめ」に向かって毎日元気に過ごせるよう、体調と心を整えていきましょう！

冬休みモード リセット！！

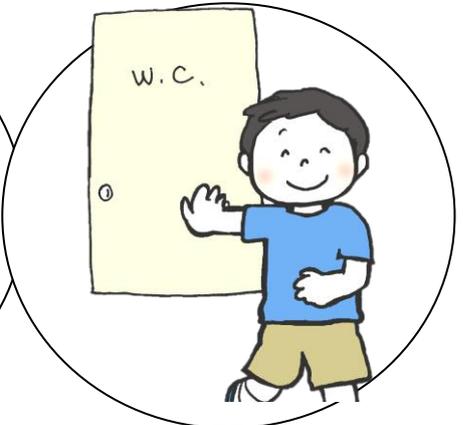
のんびりだらだら冬休みを満喫していた人は、
1日を元気にスタートするための「モーニングセット」を意識してみましょう！



朝日を浴びて「早起き」



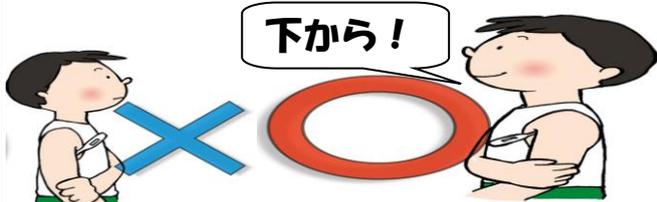
脳を目覚めさせよう「朝ごはん」



すっきりして登校！「朝トイレ」

正しい体温計の使い方

体温のはかり方は正しくできていますか？
できているつもりになっていることも多いので、一度確認してみましょう。



ハンカチチェック、始めます

1月17日～28日まで、ハンカチチェックを行います。一週間毎日忘れがなかった人には「な～べ～シール」を配布します。

その日使うハンカはポケットに！そして予備をランドセルに入れて、元気に登校してください！
by 保健委員会

グラデーションの世界

私たちの世界はとてもカラフルな色にあふれています。私たちは一人ひとり違った存在で、考えや感じ方も当然みんな違います。その違いがグラデーションとなって、カラフルな世界をつくっているとも言えます。

では、考えや感じ方が違う相手と過ごすために何が大切か。それは「想像する力」です。想像する力があれば友達と意見が分かれても、「どうしてそう思ったんだろう？」と相手の気持ちを考えられると思います。

根本にあるのは「自分も相手も同じくらい大切な存在」ということです。想像力を働かせて、きれいな清北グラデーションをつくってきたいですね。

