

ほけんだより 2月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう
雀宮中央小学校

ほけんしつ
保健室

せつぶん き がつ にち おも ひと おお おも ことし せつぶん
節分と聞くと2月3日と思う人が多いと思いますが、今年の節分
は2月2日です。地 球 が太陽の周りを1周するのに1年かかると
されていますが、じっさいには誤差があります。その誤差の調整のため
立春がずれ、その前日の節分もずれて2月2日になっています。
まめ え ほうまき た ちゅう い
豆まきや恵方巻を食べたりするときは注意してくださいね。



が づ ほ けんもくひょう
2月の保健目標

ぞと げん き あそ
外で元気に遊ぼう!!

い 言われてうれしい「ふわふわことば」

い ことば さが ことば
言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉がありました。
『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

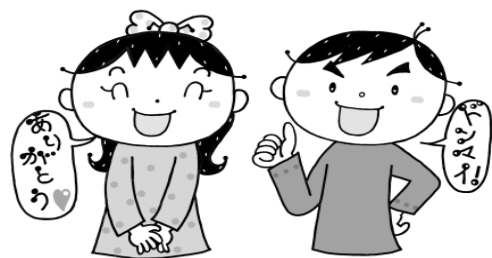
あいさつ <挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



しょうさん はげ <称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね～
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



じゅよう <受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



かんしゃ
<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

じぶん い
自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。
たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。

ふだん、自分が使っている言葉はどうですか? 友だちと話すときやお家の人と話すとき、相手の
気持ちを 考 えて話してますか? とときどき振り返ってみましょう。



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ インフルエンザ りゅうこうちゅう 流行中!



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

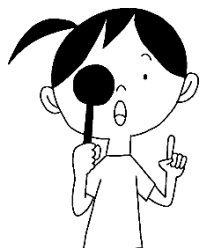
さむくうきかんそうふゆかぜは、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
じぶんたいさく自分でできる対策をしましょう。

雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

1月号では、視力低下の予防と目の運動についてお知らせしました。2月の地域学校園ほけんだよりでは、目に良い栄養とレシピについてご紹介します。

目に良い食べ物と栄養素



ブルーベリー

疲れ目や視力の低下を予防してくれる
アントシアニンが多く含まれている

いくら

アスタキサンチンが多く含み目の
ピントを調節してくれる

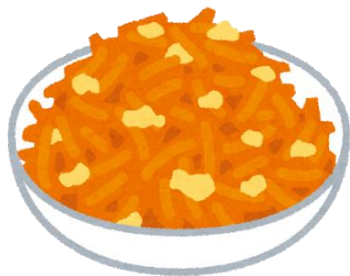
にんじん

ビタミン A が多く含まれ目の粘膜を
保護してくれる

ひじき

マグネシウムが多く含まれ、眼球
の血液循环を一定に保ってくれる

目に良いとされる栄養素を使ったレシピ



にんじんとツナのサラダ

<材量>

にんじん 400g
たまねぎ 50g
ツナ缶 1缶(70g)
オリーブオイル 10g
塩コショウ 少々

ツナには DHA が含
まれており、視力を
維持するのに重要

<作り方>

1. みじん切りにしたたまねぎ、たべやすい長さに切ったにんじん、ツナ缶の汁を耐熱ボウルにいれ、ラップをかけレンジで2分加熱する
2. 1 にオリーブオイルを混ぜ、塩コショウで味をととのえる

