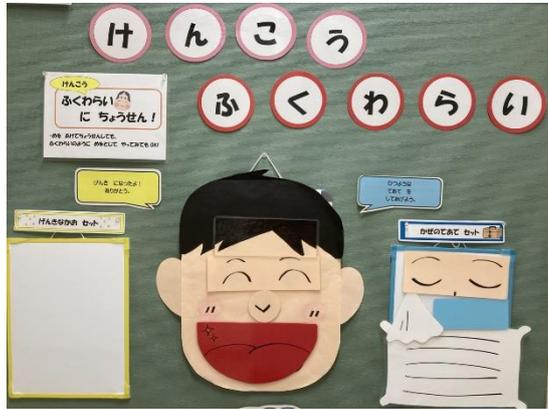




2025年1月31日
札幌市立八軒小学校
保健室
家庭数配付



左の写真は、3学期から保健室前に掲示している『けんこうふくわらい』です。かぜをひいたときのマスクの必要性やティッシュ、手当ての大切さを視覚的にも分かりやすく身につけてほしいという気持ちで作りました。が、子ども達はいろんな表情を付けたり組み合わせたりして、「え～これは変だよー！」とか「第三の目だ！」など話しながら、その名の通り休み時間のひとわらいにも少しだけ貢献できている？ようです。

えがお にこにこ笑顔パワー！

めんえきりよくあ
免疫力が上がる



リラックスできる



まきくりよくあ
記憶力が上がる



あかま
仲良くなれる



しあわせかん
幸せを感じる



2月5日は、25(にこ)の日、という語呂にかけて『えがおの日』でもあります。
「わらう門には福来る」という言葉もありますが、わらうことで上のような体や心によいことがありますよ。
なんと、作り笑顔でも、体の免疫(ウイルスや体に入ってきた悪者とたたかう力)がUPする！というのですから、忙しい日々・大変な中でも、ふとした瞬間に、にこっとしてみるの大切なのかもしれませんね。



『ふゆやすみモードから抜け出そう！』結果集計(1/24)

- 第1位 “朝ごはんを食べた” (38票)
- 第2位 “いつもと同じ時間に起きた” (27票)
- 第3位 “夜更かししなかった” (26票)

でした！雪が積もり切らない状況やまだ日の出が遅いこともあってか、“適度な運動をする”“起きたら日光を浴びる”はやや少ない結果となりました。これからも、できることに継続して取り組んでいってほしいと思います☺

先月お知らせをさせていただいた衣類回収につきまして、おかげさまで必要な衣類が揃いました！



お着替え衣類ご提供へのご協力、
本当にありがとうございました！

