

新しい1年が始まりました。クリスマスにお正月と、イベント盛りだくさんの冬休みを、元気にお過ごしでしたか？

お正月の遊びで有名な羽つきですが、羽つきで使われる球を、「むくろじ」と言います。不思議な名前ですが、漢字にすると「無患子(子が患わ無い)」となります。羽つきの遊びには、無病息災の願いが込められているのです。今年も、子どもたちの健康を願い、一生懸命サポートしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

今月のお知らせ



◆受診報告書、受付中

春の健康診断で病院へ行くように勧められた方で、冬休み中に受診した方は、健診結果のお知らせ用紙下の「報告書」を御提出ください。

◆アレルギー調査について

特定の食品でのアレルギー症状を起こす児童の状況を把握するため、食物アレルギー調査を実施します。この調査は、毎年全員に提出していただくものとなっております。

6年生につきましては、今回の調査を進学する中学校へ申し送りいたします。調査用紙を提出後、進学先が変更になった場合は担任、または養護教諭へ御連絡ください。

★6年生

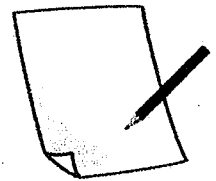
配付：1月20日(月)

回収：1月27日(月)

★1～5年生

配付：2月20日(木)

回収：3月3日(月)



あさ 朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願ひします

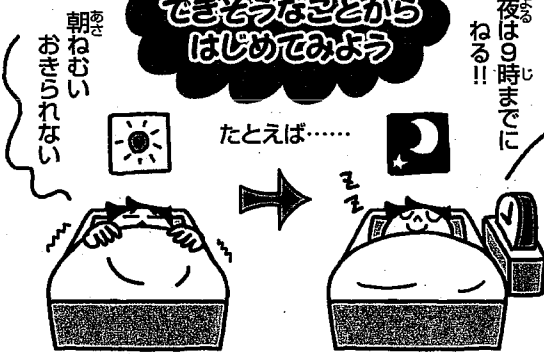
<p>表情 げんきがあるか、ないか</p>	<p>顔色 ねっほくくないか、あおしろ青白くないか</p>	<p>声 あか明るい、しずんでないか</p>	<p>そのほか あさ朝ごはんはちゃんと食べたか、トイレに行ったかなど</p> <p>ちようし わる調子が悪そうなときは、むり無理をせず、やす休ませてあげてくださいね</p>
------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---

ことし けんこうだいいち
今年も健康第一！

ことし もくひょう
あなたの今年の目標は…？

今年のけんこうもくひょう

できそうなことから
はじめてみよう



1年のはじめに、「今年の目標」を決めた人はいますか？「学習の目標」や「生活の目標」に加えて、「健康の目標」を決めてみませんか？どんなに小さな目標でもいいですよ。大切なのは、その目標を忘れることなく実行することです。先生の目標は、「たくさん笑うこと」です！笑うことでからだの免疫力（細菌やウイルスなどからからだを守るしくみのこと）を高めることができます。笑う門には福来る。みなさんも、風邪対策はうがい・手洗いに加えて、笑顔も意識してみませんか？

こころ

心とからだはつながっている

怒ったり、笑ったり、悲しんだりすると、心（きもち）だけでなく、からだにもいろいろな変化があらわれます。心とからだがつながっているのです。

● 怒り

- ・頭やお腹が痛くなる
- ・心臓がドキドキする
- ・息が苦しくなる



● 悲しみ

- ・涙が出る
- ・食欲がなくなる
- ・からだが重く感じる



● 笑い

- ・スッキリする
- ・笑うと筋肉を使うので、お腹や頬が痛くなる（病気ではない）
- ・免疫力が上がる



● 不安・恐怖

- ・心臓がドキドキする
- ・冷や汗がでる
- ・ソワソワする
- ・眠れなくなる



生活をする中で、いろいろな気持ちに出会います。その気持ちを、友達・おうちの人・先生、だれかにお話してみましよう。「自分の気持ちをどうやって表わしたらいいのだろう…」そんな時は、『にこにこ』や『ぷんぷん』など、わかりやすいひと言にしてみたり、絵で表わしてみたりして伝えてみませんか？あなたのやり方で、気持ちをうまく相手に伝えることができるとよいですね！