

花粉は2月

2021年2月1日 原田小学校 保健室

すこ 少 ずつ 暖 かい 日 が 増 えて け ました。 はな め 鼻 や 目 が む ず が ゆ っ ぱ り、
 く しゃ み が よ く で た り す る 人 は も し か す る と 花 粉 症 か も し れ ま せ ん。
 花 粉 症 の 季 節 も マ ス ク が 大 活 や く! マ ス ク を つ け る と、 花 粉 が 体 の
 なか 中 に 入 る の を 防 い て く れ ま す。 花 粉 か ら も コ ロ ナ か ら も 守 っ て く れ る マ
 ス ク、 し っ か り つ け ま し ょ う。



ぼんねこ

入ってますか? 朝ごはんスイッチ



朝ごはんには3つのめざましスイッチがあります。

- ① からだ ところ ところ の め ざ ま し ス イ ッ チ
- ② あ た ま の め ざ ま し ス イ ッ チ
- ③ う ん ち の め ざ ま し ス イ ッ チ

食 べ 物 に よ っ て、 入 る ス イ ッ チ が ち が い ま す。
 あ な た は、 3 つ の ス イ ッ チ が お せ て い る か な?

赤

① からだ ところ ところ の ス イ ッ チ
 さ かな、 に く、 た ま ご、 き ゅ う に
 ゆ う な ど。
 (身 体 を つ っ く る も と に な る)

黄

② あ た ま の ス イ ッ チ
 ご は ん、 パ ン、 う ど ん、 コ ー ン
 フ レ ー ク や ス パ ゲ テ ィ な ど。
 (ち か ら の も と に な る)

緑

③ う ん ち の ス イ ッ チ
 や さ い、 く だ も の な ど。
 (か ら だ の 調 子 を 整 え る)

へってませんか？こころの充電 じゅうでん



からだの充電じゅうでんが足りていないと、眠ねむくなったり、おなかがすいたりしますね。
ではこころこころの充電じゅうでんがたりていないときは？
からだと同じように、こころにも充電じゅうでんが必要ひつようです。

こころの元げんき気がなくなる原因げんいん



ともだちにひどいことを言いわれた



ふあんやしんぱい不安ふあんや心配しんぱいなことがある



ならごとならいそがいそがしい習ない事ごとで忙いそがしい



おうちのひとひとに怒おこられた

こころを充電じゅうでんする方法ほうほう

からだを動うごかす

ひとりひとりの時間じかんを作るつく

ほんほんをよよむ本ほんをよむ

しんこきゅうしんこきゅう深呼吸しんこきゅうする

きもちを紙かみに書かく

ええをかかく絵えを描かく

うたうたをうたう歌うたをうたう

おんがくおんがくをきく音楽おんがくを聴きく

だれだれかにはな話はなす誰だれかに話はなす

ほかにも、空そらをながめてぼーっとする、お笑わらいを見みて笑わらう、などこころを充電じゅうでんする方法ほうほうはいろいろ。「これが正解せいがい」というものはありません。自分じぶんはこれをするとスッキリするな～元げんき気でが出るな～と思う、自分に合あった方法ほうほうをさがしてみましよう。

(自分じぶんや人ひと、物ものを傷きずつけない方法ほうほうでさがしてみよう)



ぼんにゃん