

ほけんたより2月

令和5年（2023年）2月 豊中市立刀根山小学校 保健室

新しい年を迎えたと思ったら、あっという間に2月がやってきました。

3学期に入り、インフルエンザが流行しています。これまで通り、手洗い・換気がんばりましょう！



できて
いるかな？

かたがたごさごさゴハン

いつもの自分を振り返って
○をうけてみましょう。
☆をうけてみましょう。



感謝の気持ちを
伝えている



友だちのいいところを
見つけられる



言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



素直に
謝ることができる

ふわふわことば

あいうえお

ありがとう



いっしょにやるう



うれしいよ



えがおがいいね



おめでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな？

友だちと仲良くしたいと思っても、上手に伝えられないことはありませんか？

人それぞれ、性格が違って当たり前。だからこそ、楽しいんだけど難しいですね。

同じ人でも、その日の体調によって変化するときもあります。

人にはわからない悩みを抱えていることもあります。

ふわふわことばで接してみてください、いつもと違う日は、そっとしておいてあげるのもいいかもしれませんね。

よい友情は、ゆっくり育つもの。焦りすぎないようにしましょうね。

言えているかな？



チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気を付けて！チョコがけの「チョコッど」楽しむのがおすすめです！

