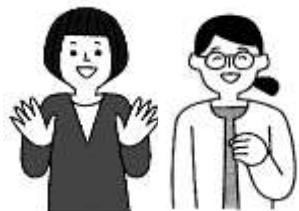


# すぐすぐ元気な凍っ子

R8.2 第11号  
常滑東小 保健室

まだまだ寒い日が続いているが、凍っ子は放課になると、元気  
に外で遊ぶことができていますね。たくさん体を動かしてかぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。



こんげつ ほけん もくひょう

## 今月の保健目標

### ★人を思いやる気持ちをもとう★

「思いやり」と聞いて、あなたはどんなことを思っているかべますか？

やさしい気持ち？ 親切にすること？ ていねいな言葉づかい？

どれも。私は、「相手が笑顔になるといいな」と考えて

行動したりお話ししたりすることだと思います。・・・できそうですね！

家族や友達、先生などまわりの人たちを笑顔にする力を、みんなはもっていますよ。



### みかたか 見方を変えていいとこみっけ♪

「自分の〇〇なところ、いやだな。」「あの子の〇〇なところ、にがてだな。」

そんなときは見方を変えてみよう！見方を変えて言いかえてみると・・

「いやだな」と思っていたところが「いいところ」に大変身！

### リフレーミング！

### 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…

飽きっぽい…

おしゃべり…

おとなしい…



▶▶ 感情が豊か！

▶▶ 好奇心旺盛！

▶▶ 性格が明るい！

▶▶ 謙虚でやさしい！

保健室前

のけいじ板も見てみてね！

# みんな大きくなっています

1月の身体測定の結果です。

成長の早さはそれですが、みんなしっかり背が伸びていましたね。

ぐんぐん大きくなるポイントは、早ね早起き・栄養のある食事・

適度な運動ですよ。



## 【東っ子の平均身長・平均体重（3学期）】

学年	男の子		女の子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1	121.3	23.5	119.5	22.7
2	126.1	26.0	125.9	26.1
3	131.9	29.1	130.3	28.1
4	138.1	34.4	137.4	32.7
5	143.9	37.7	145.5	37.9
6	151.6	44.0	150.5	41.7

## にこにこ点検できたかな？

1月19日(月)から一週間にこにこ点検でした。

ねる時こくや起きる時こく、メディアの時間など意識して生活できましたか？

お昼の放送で、生活習慣に役立つクイズを保健委員さんから出してもらいました。

みなさんが元気に学校生活をおくるヒントになるといいと思います。

### クイズでおさらい！とこなめモデル！

- 小学生に必要なすいみん時間は〇～〇〇時間
- ねる〇時間前にはメディアを見るのはやめようね
- 朝すっきりのポイントは〇〇〇をあびること
- 元気のポイントは〇〇〇〇〇！



### 【保護者の方へ】

クイズの答え: ①9～11 ②1 ③あさひ ④あさごはん

＜にこにこ点検へのご理解・ご協力ありがとうございました＞

全国的に流行しているインフルエンザが市内でも流行し始め、本校でも体調を崩す児童が増加傾向にあります。

子ども達には手洗い・換気のほか、生活リズムの見直しも呼びかけて参ります。にこにこ点検で取り組んだ生活リズムを思い出させ、睡眠や食事が感染症予防に有効であることをご家庭でもお話しください。