



1月のほけんだより



あたら 新し^{あたら}い年が^{はじ}始まり^{はじ}ました。冬^{ふゆ}休^{たの}みは^{たの}しく^す過^すごせ^すましたか？心^{こころ}も^{からだ}体^{からだ}も^{ゆる}ゆ^{ゆる}り^{ゆる}休^{ゆる}む^{ゆる}こ^{ゆる}と^{ゆる}が^{ゆる}で^{ゆる}き^{ゆる}た^{ゆる}と思^{おも}い^{おも}ま^{おも}す。自^じ分^{ぶん}な^じり^{ぶん}の^じ目^め標^{ひょう}を^たて^たて^たて、有^{ゆう}意^い義^ぎな^{ゆう}1^い年^{ねん}に^なる^なと^ない^ない^なです^なね。

冬^{ふゆ}休^{たの}み^{たの}中^{ちゆう}に^{ちゆう}生^{せい}活^{かつ}リ^{せい}ズ^{せい}ム^{せい}が^{せい}く^{せい}ず^{せい}れ^{せい}て^{せい}し^{せい}ま^{せい}つ^{せい}た^{せい}人^{ひと}は、早^{はや}め^めに^め整^{ととの}え^{ととの}ま^{ととの}し^{ととの}よ^{ととの}う。ポ^ぽイ^いン^んト^とは^{はや}早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^{おき}き・朝^{あさ}ご^ご飯^{はん}で^{あさ}す！

今月の 保健安全目標

* かせの予防をしよう

* 安全に登校しよう(手袋, 足もと注意)



自分を好きになるために



自^じ分^{ぶん}の^じこ^こと^とが^す好^すき^すで^すす^すか？ い^いき^きな^なり^りそ^そう^う聞^きか^かれ^れて^ても、^と「^とゆ^ゆう^うか^かな^なあ^あ…」と^と戸^と惑^{まど}う^{まど}か^かも^もし^しれ^れま^ませ^せん^んね。で^でも、^いま^まの^の自^じ分^{ぶん}が^す好^すき^すに^なれ^れた^たら、^いろ^ろん^んな^なこ^こと^とに^に挑^{てん}戦^{せん}し^した^たり、^と友^{とも}達^{だつ}と^と楽^{らく}しく^くつ^つき^きあ^あえ^えた^たり、^{まい}に^にち^ちが^あも^もつ^つと^と楽^{らく}しく^くな^なる^るは^はず^ず。

そ^そこ^こで、^じ自^じ分^{ぶん}を^す好^すき^すに^なる^る方^{ほう}法^{ぽう}を^し紹^{しょう}介^{かい}し^しま^ます。せ^せひ^ひ試^しし^して^てみ^みて^てね。



① 誰^{だれ}か^かと^と自^じ分^{ぶん}を^{くら}比^ひべ^べない^い (自^じ分^{ぶん}は^じ自^じ分^{ぶん}！ 世^せ界^{かい}に^たた^たつ^つた^たひ^ひと^とり^りの^{そんざい}存^{ぞん}在^{ざい}と^いう^うの^のは^はス^スゴ^ゴイ^イこ^こと)。

② 自^じ分^{ぶん}を^ほめ^めよ^よう (小^こさ^さな^なこ^こと^とで^でも^もOK)。

③ 早^{はや}め^めに^{やす}休^{やす}んで、^{からだ}体^{てい}と^{こころ}心^{しん}の^{つか}疲^{つか}れ^れを^とる (疲^{つか}れた^{とき}は、と^りあ^あえ^えず^ずぐ^ぐっ^っす^すり^り寝^ねよ^よう)。

おさらい!

つける

マスクの「つけ方・はずし方」

1 鼻^{はな}をお^おさ^さえ^える → 2 あご^{あご}・ほ^ほほ^ほをお^おさ^さえ^える



マ^まス^すク^くは^た正^{ただ}しく^くつ^つけ^けない^いと、^{じゅうぶんな}じ^じゅう^ぶん^{んな}な^な効^{こう}果^かが^え得^えられ^れない^いこ^こと^とも^もあ^あり^りま^ます。

マ^まス^すク^くを^はず^ずし^した^あと^とは、^{かならず}か^かな^なら^らず^ず手^てを^し石^{いし}け^けん^んで^でよ^よく^く洗^{あら}い^いま^まし^しよ^よう。ウ^うイ^いル^るス^すや^{ばい}菌^{きん}が^つつ^つい^いて^てい^いる^るこ^こと^とが^あり^りま^ます。

はずす

1 ひ^ひも^もの^ぶ部^ぶ分^{ぶん}を^も持^もつ → 2 袋^{ふくろ}に^い入^いれ^れて^す捨^すて^てる



ま^また、^{せき}咳^{せき}や^くく^くし^しや^やみ^みを^する^と時^{とき}は、^{マスクの上}マ^まス^すク^くの^{かみ}上^{かみ}か^から^か手^てで^おさ^さえ^える^よう^うに^にし^しま^まし^しよ^よう。い^いき^きお^おい^いで^でマ^まス^すク^くが^う浮^うき^き上^あが^あり^り、^{すき}す^すき^き間^まか^から^かこ^こま^まか^かい^い「^ひ飛^ひま^まつ^つ」^がが^あい^いで^でし^しま^まう^うこ^こと^とが^あり^りま^ます。