



東習志野小学校
保健室

あんなに暑かった夏も通り過ぎると、一気に寒くなりましたね。校庭の銀杏の木も、まぶしい黄色になりました。東習志野小学校の銀杏は、葉っぱがとても大きくてぶあつくりっぱです。今年もあと少し、元気にのりこえてほしいです。



10のアクション
過ごすための
健康に



12月のほけんもくひょう

きょうしつ かんき
教室の換気に気をつけよう！

九イロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰で
しょうか？ 全員見つけましょう。



こたえ
Aさん
Cさん
カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44~50°C)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

そのひと言、
手鞠と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

- うるさい！
- なんでできないの？
- やめて！
- どうして？
- こうしてくれるとうれしいな
- ちょっと通してくれる？
- どうしたらできるかな？
- 小さい声にしてほしいな

保護者の方へ～2学期ありがとうございました～

★3学期の保健行事の予定

1月 8日(木)身体測定 2. 4. 6年
1月 9日(金)身体測定 1. 3. 5年

※体操服の準備等よろしくお願ひします

