

# ほけんだより



2024.2.5  
 柏市立酒井根西小学校  
 おうちのひとと読んでください。

2月5日は、笑顔の日です。笑うことは、体の免疫力をあげる働きやリラックスする効果があるそうですよ。寒い日が続きますが、友達とたくさん笑って、心をぼかぼかにして、なかよく楽しい学校生活をおくりましょう。

## 2月の保健目標

なかよく楽しい学校生活をおくろう



友達と楽しく笑って過ごすためには、ふわふわ言葉が大切です。ふわふわ言葉とは、言われると気持ちがふわふわしてうれしくなる言葉のことです。「ありがとう」や「上手だね」など、友達に感謝をしたり、ほめたりして、ふわふわ言葉でいっぱいにしましょう。保健室の前には、下の写真のように、ふわふわ言葉を書くことができるハートの紙がおいてあります。だれでも自由に持って行って良いので、ふわふわ言葉を書いて保健室に持ってきてください。

### 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？

書いてくれた紙はかべにはります！



## まちがいさがし

2つの絵をみくらべて、7つのちがいをみつけよう。答えを知りたい子は、ほけんだよりを持って、保健室にきてね！



寒さに負けず…

正しいしせい

歩き方



### しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていたり背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。