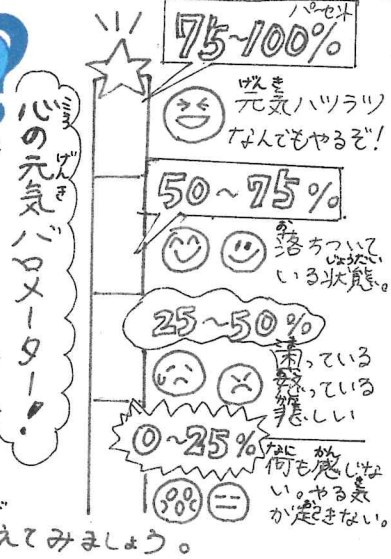


ほけんだより

No. 13 2月号
発行：R5年2月10日(金)
北上小学校 ほけんしつ

ココロ げんき なんパーセント 心の元気 何%?

みなさん、朝は体温を測るなど、体の健康観察をしていますよね。では、「心の健康観察」はできているでしょうか？
元気がなくなったり、体調をくずしたりすることもある。自分の「心」が今、どんな状態か、少し考えてみましょう。



2月も半ばとなりました。先日、立春をむかえましたが、まだ寒さは続きます。2月のことを「如月」と呼びますが、寒くて涙を夏に着る月ということから、「衣更着」と書くこともあるそうです。衣服を調節しながら、寒さを乗り越えましょう！！

健康・給食委員会による 結果発表！！

全校のみなさん、ご協力ありがとうございました！

☆系合食で好きな主食 1位は...
パン (38人) 2位 34人 3位 27人

☆系合食で人気の献立 1位は...
カレー (40人) 2位 やきそば (27人) 3位 肉のおかず (15人)

☆系合食で好きなデザート 1位は...
フルーツの (39人) 2位 果物 (30人) 3位 ゼリー (28人)

ズバリ！これから新しく出してほしい献立は...!!

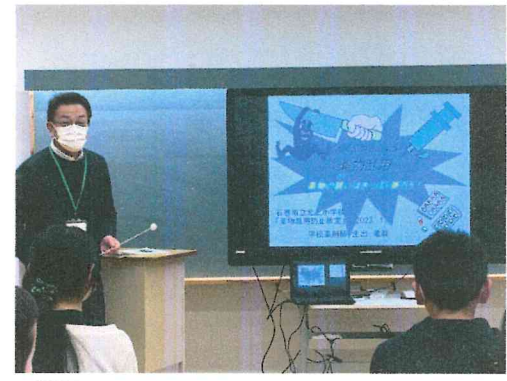
お寿司、おにぎり、〇〇丼の具、ドリア、チャーハン、グラタン、あげパン、ピザ、ハンバーガー、お好み焼き、ホイコーロー、火麩肉、牛タン、ロースカツ、プリン、クレープアイス、セレクト系合食 など...

ココロを元気にするには...??

心を元気にする方法は人によってちがいます。自分だったら、どうすれば心が落ちつかない？

- 読書 (Book)
- 音楽を聴く (音楽)
- 体を動かす (運動)
- お風呂に入るなどリラックス (リラックス)

1月31日(火) 6年生・保健 薬物乱用防止教室



学校薬剤師自中の生出竜哉先生をお招きし、「薬物乱用」について教えていただきました。6年生は、「薬物乱用」がなぜいけないのかなど詳しく学びました。最後には、悪い誘いを断るロールプレイをし、「赤色対に断る！」と意気込みました。

薬物とは？ 病気を治すための薬はもちろん、法律で禁止されている違法な薬などのこと。

薬物乱用とは？ 医薬品を本来とはちがう目的で使ったり、違法な薬を不正に使ったりすること。

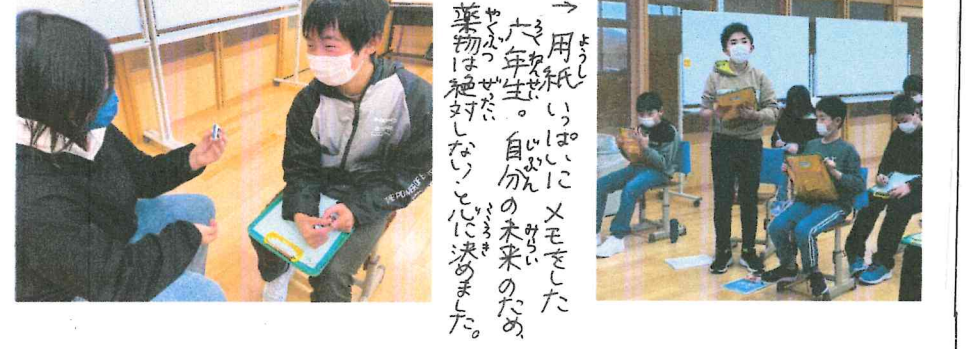
守ろう！ 断ろう！

おクスリ 1日3回 1回1粒

錠剤の決まり時間量

薬物は自分勝手な家族を傷つけます。

ロールプレイでは、荷が荷でも断ろうと強い意志で臨みました。「美味い」とハッキリ伝えることが大切です。



おすすめ野菜！

今月紹介する食べ物は... 苺！！

苺は、12月～4月が旬の果物です。中粒7粒で1日に必要なビタミンCが取れます。へたの近くまで赤く傷かない苺を選べるととてもおいしいのでスーパーで選ぶときにチェックしてみてください。保存をするときは、洗わないでそのままラップでくるんで野菜室に入れてください。



北上っ子のよろず

1月20日(金) 保健・給食委員会の児童集会を校内放送で行いました。テーマは「よかむ」こと！ 答言葉は「ひまの歯かーいせ」でした。よかむと、①肥満予防 ②味覚の発達 ③脳の発達 ④歯の病気予防 ⑤がん予防 ⑥胃腸の働き促進 ⑦茶葉の体方衛生などいいことづくし！ につき30回よかむ日記かけましょう！！

1月24日(月)～30日(日)の全国学校給食週間に合わせて、河北学校給食センターのみなさんへ全校児童が感謝の手紙を書きました！ 白ごろの「ありがとう」を伝えると同時に、給食の REQUEST をする北上っ子もいました。毎日感謝して給食を食べてみましょう！！

