

ほけんだより



平成30年1月9日(火) 高鷲南小学校 保健室

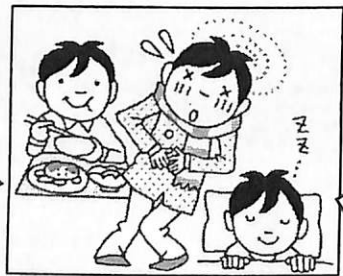
食べることは生きること☆

「そんな時間ない〜」「ぜんぜんおなか空いてないもん」「いつも食べてないし」
朝ごはんを食べていない人に理由を聞くと、こんな答えが返ってきます…

〜どうして朝ごはんを食べないといけないの??〜

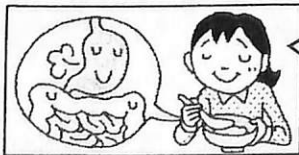
朝食は英語で Breakfast. 空腹 (fast) を断ち切る (Break) という意味があるそうですよ。

からだは、寝ている間にもエネルギーを使っている、朝になると少なくなっています。



脳に必要なエネルギーを「ブドウ糖」といいます。朝にご飯やパンを食べると、それがからだの中でブドウ糖に変わるので、脳を働かせてくれます。

からだ全体に「めざめ」を伝える刺激になります。



ウンチを出す刺激にもなります。

目に見えなくても日々からだは生まれ変わっています!



骨や皮ふ、筋肉、内臓、血など、からだを作るために必要な材料をとるためにも、「食べることはとても大事ですよ。」

朝ごはんを毎日食べて、元気で過ごせる1年にしよう!!

あけましておめでとうございます。平成30年のはじまり、みなさんはどんな気持ちでむかえましたか? 新しいことを始めたい人、今までがんばってきたことをもっとがんばりたい人、いろいろな目標があることでしよう。

それぞれの目標を達成するためにも、心とからだの健康はとても大事です。学期初めに、自分の心やからだにも目を向けてみてくださいね!



1月の保健行事予定

- 10日(水) 2測定 1・2年生
- 11日(木) 2測定 3・4年生
- 12日(金) 2測定 5・6年生



かみの毛をくくっている人は、結び目が頭のてっぺんにこないように結んできてね!!



気づかい上手とは…??

こんな話を聞きました。気づかいとは「相手のこと」を想像する習慣。気づかいは「一歩先のこと」を想像する習慣。

学校はそれぞれちがった考え方をやる人がたくさん集まって、いっしょに学習したり、遊んだりするところです。

一人ひとりえらぶ言葉もちがうから、自分の言葉が思っている通りに伝わらなくて、相手にいせぬ思いをさせてしまうこともあります。

〜そんなときに力をほきめるのが「気づかい」ではないでしょうか〜

あの子にこんなことをしたら、よろこんでくれるかな…

こんなことをしていけばクラスの仲が深まるのかな…



こんな風に想像する習慣…

「何を伝えたか」より、「何が伝わったか」を大切にしてみてくださいね。

自分の言葉や行動の一歩先を想像して、それをうけた相手の気持ちを想像してみると、おたがいやさしい声かけや行動がたくさん生まれるんじゃないかなと先生は思います。

学校やクラス、大切な家族や友だち、そして自分のために気づかい上手をめざしてみませんか??

