

ほけんだより



令和2年11月2日
 春日井市立出川小学校
 No. 7

食欲の秋、運動の秋、芸術の秋・・・食べ物もおいしく、外で遊ぶにもちょうど良い気候で、「健康の秋」でもありますね。ごはんをしっかりと食べ、外で体を動かし、秋を楽しみましょう。



11月のほけんもくひょう

朝ごはんをしっかりと食べよう

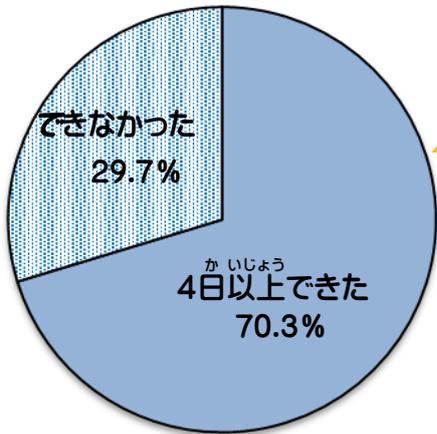


11月のほけんぎょうじ

5日(木) 歯科検診 3・4年
 26日(木) 歯科検診 5・6年

きあかみどりの3色がそろった朝ごはんを食べよう!

3色そろった朝ごはんを食べてきた

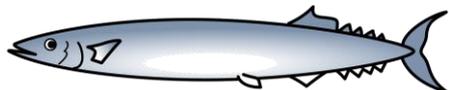
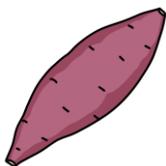
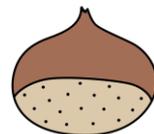


9月におこなった「おはようカード」の結果では、約70%の人が3色そろった朝ごはんを食べてきていました。

自分で食べ物の色を確認しながら食べている人もいました。足りない色の食べ物があれば、自分で工夫して足してみましよう。



秋に旬をむかえる食べ物



秋に旬をむかえる食べ物はたくさんあります。みなさんは、何が好きですか？

けんこう かんが こころの健康について考えよう!

10月20日の保健委員会の時間に、「心の健康」について学習しました。

あたま たいしよほう カッと頭にきたときの対処法

- ① 6秒待つ。
- ② その場をはなれる。
- ③ 呪文をとる。
「だいじょうぶ! だいじょうぶ!」
- ④ 10秒かけてゆっくり深呼吸をする。



たいしよほう ストレスの対処法

- ① からだを動かす。
- ② 誰かとすごす。相談する。
- ③ しっかり食べて、ぐっすりねる。
- ④ 得意なこと・好きなことをする。



こころとからだは
つながっている



こころとからだ
どちらの健康も大事

あいて きも たいせつ 相手の気持ちを大切にしつつ、 じぶん きも つた 自分の気持ちを伝える (アサーション)

★わたしメッセージ

自分を主語にして伝えよう。

「私は〇〇してほしかったな。」

★「みかんでいー!」

み (見たこと) かん (感じたこと)

ていー (提案) の順番で伝えよう。

かんが かた せいかく ひと
考え方や性格は人それぞれ

わ そうぞう
分かろうと想像してみることが大切

わ つた たいせつ
分かってもらえるように伝えることが大切

じぶん とも
自分のいいところ・友だちのいいところを
いっぱい見つけよう!

