

ほけんだより



門真市立砂子小学校
保健室 第15号
2022. 3.23(水)

今年度ももうすぐおしまいです。あっという間の1年だったように感じます。「マスク」

「手洗い」「消毒」「フィジカルディスタンス」…気をつけることがたくさんありましたが、みな

さんととても頑張りましたね。特に手洗いに対しては、石けんを使ってしっかりと洗っている姿を

たくさん見ました。これらのことは、自分を守るためでもありますが、

まわりの人の健康を守るためにもとても大切です。

みなさん、ありがとうございました!



【春休みの間にチャレンジしよう!】

いつも夜ふかしをしてしまう人は…→ **早起きチャレンジ!**

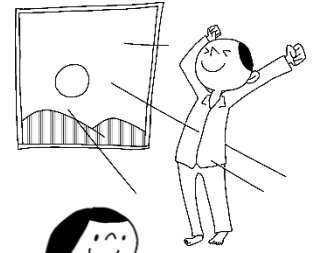
朝起きて、太陽の光をあびると、脳も身体も目覚めます。

休みの日にダラダラしてしまう人は…→ **運動チャレンジ!**

ひまんの防止やストレスの解消にもなります。

ついつい食べすぎてしまう人は…→ **かみかみチャレンジ!**

食事をするときは、ひとくち30回かみましょう。



身体の様子で気になることがある人は、春休みの間に病院へ受診してくださいね。

★ あなたのいいところを探してみよう ★

あなたは、どんな人ですか? 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみましょう。

短所だと思っても

● おこりっぽい ●



● 気が弱い ●



● だらしない ●



見方を変えれば



長所になります

○ 情熱的 ○



○ 用心深い ○



○ おおらか ○

