

2月に入り、辺土名小学校ではインフルエンザの流行も落ち着き始めました。しかしまだまだ油断はできません。日頃からしっかり、手洗い・うがい・部屋の換気を行いましょう。また寒い日が続いています。上手に重ね着をして、体を冷やさないように心がけよう！

3つの首^{あたま}をあげましょう



手首



首



足首

冬のかさね着3つのコツ

① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだ^{あたい}と服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。

② 3つの首^{くび}を保温^{ほん}しましょう。首、手首、足首^{あし}を温めるのが、保温のコツ。

③ ぶあついコートを着ても、下半身^{かみ}がうす着だと寒く感じます。下半身^{かみ}も温かく。



校内トリムマラソン大会に向けて・・

今月26日に校内トリムマラソン大会が行われます。授業でも大会に向け、練習が行われています。ご家庭の方でも、お子さんの朝ご飯・睡眠時間等の体調管理の方よろしくお願い致します。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

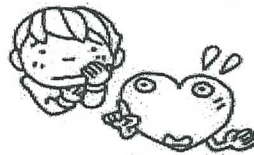
相手を大切にしたいのなら、まずは自分自身を大切にできなくてはなりません。あなたは自分のことを大切にできていますか？

見方・考え方を少し変えるだけで、自分の短所だと思っていたところが長所になるよ😊

例えば・・・

ネガティブ

ポジティブ



自分に自信が
もてないの・・・



それだけよ～く考えて
から、行動できるって
ことだよ



細かいことを
気にしすぎて
言われるんだ



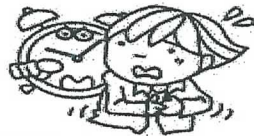
それだけ物事をまじめ
に深く、考えられるっ
てこと



自分でも
あきらめが早いって
思うんだけど・・・



気持ちの切り替えが
早いとも言えるね



やることに遅いって
いつも言われるの・・・



自分のペースを大事に
して、おっとりして
いるってこと

