

# すこやか



令和6年2月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

まだまだ寒い日が続いていますね。みなさんの体は冷えていませんか？体温を上げると、めんえき力（病気とたたかう力）が上がります。外であそんだり、温かい食べ物を食べたりして体を温め、強い体をつくりましょう。



## えがお 笑顔で福をよびこもう！



2月5日は笑顔の日です。みなさんは、「笑う門には福きたる」という言葉を知っていますか？いつも笑っている人の家には、幸せがやってくるということわざです。たくさん笑うことは、体も心も元気にしてくれます。たくさん笑って福をよびこみましょう。

## え が お の効果



めんえき力アップ！



きんりよく筋力アップ！



かいしょうストレス解消！



こうふくかん幸福感アップ！

### 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物の鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

べんきょうざら勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



## 1/10 身体測定・保健指導



保健指導「感染症を予防しよう」



身長・体重を測りました

学期初めに身体測定を行いました。保健指導では、「うまくきたえて」を合言葉に、冬の感染症予防についてお話ししました。

## 1/12 児童集会（健康委員会）



紙しばい

「かぜひっきーをやっつける」



健康クイズ



児童集会で健康委員が感染症予防をテーマに、紙しばいと健康クイズの発表をしました。手洗いうがい、規則正しい生活など感染症予防をして過ごしてほしいと思います。

## 1/18 第2回学校保健委員会（1～3年生）



キューピーから講師をお招きし、マヨネーズ教室を実施しました。野菜を食べることの大切さや、マヨネーズがどうやってつくられているか学び、グループでマヨネーズ作りをしました。

## 1/22・26 歯科保健指導（2・3・6年生）



昨年に引き続き、保健指導を行っています。1月は2・3・6年生におし歯や歯肉炎の予防、かむことの大切さについて授業を行いました。