



川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和5年2月2日

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるよう、言葉遣いも意識していきましょう。

## ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

すっきりした～！	こちいい～！	たのし～！	おいし～！
			
ぐっすり十分な睡眠	ぬるめの湯船につかる	趣味の時間を大切に	ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！




いやなことや困っていることはありませんか。すぐには解決できないかもしれないけれど、誰かに話すとおっきりしたり、気持ちをわかってもらえて安心したりするかもしれません。話すのが苦手な人は、手紙や日記に書くのも良いですね。

**花粉症のシーズンが始まります**

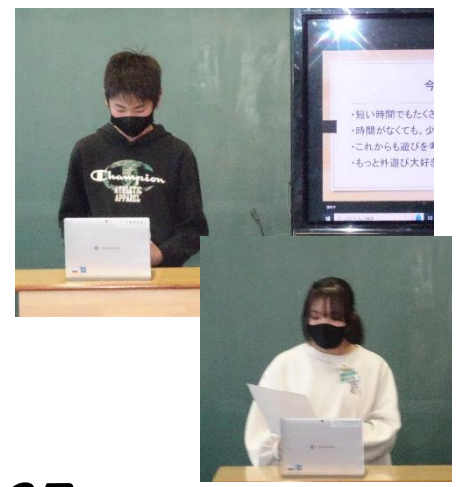
花粉症は、早めの対策がおすすめです。症状が出る前に対策をすると、症状を軽くすることができます。風邪と症状が似ていますが、自己判断せずに受診するようにしてください。

**花粉、払って エチケット**



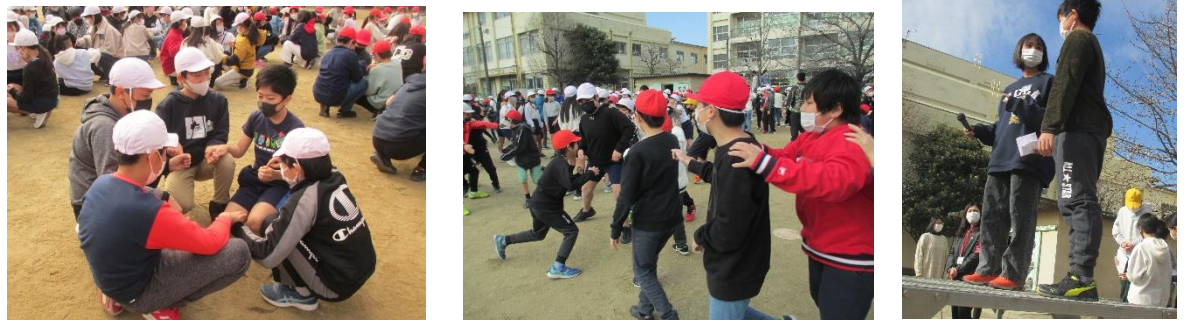
## ちいきがっこうほけんいいんかい 地域学校保健委員会 1月25日

1月25日に、地域学校保健委員会が開催されました。オンラインで4校をつなぎ、生活習慣について、各校の児童生徒が取組を発表しました。十二月田小は「運動大好きっ子集会」について発表しました。詳しくは後日配付の「地域学校保健委員会だより」をご覧ください。



## うんどうだいすき こしゅうかい 「運動大好きっ子集会」 1月17～19日

11月号でもお知らせしたとおり、保健・運動・集会委員会で、楽しい遊びを全校に広め、みんなに運動好きになってもらうための活動を行っていました。今回は、休み時間に「運動大好きっ子集会」を開き、3つの遊びを紹介しました。紹介した遊びが広まって、たくさんの人が外で遊んでくれたらいいなと思っています。



「指キャッチ」「ことろことろ」「火水木」の3つでいっしょに遊びました。集会委員が呼びかけや司会、運動委員が見本、保健委員が遊び相手をしました。