

# すくすく



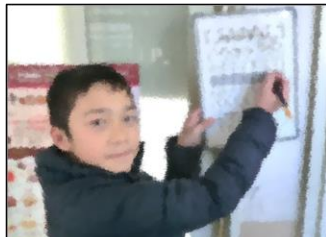
No.10 平成31年2月8日(金)

## ~かん気パトロール隊が出動しました~



1月17日(木)の保健集会では、元気もりもり博士といっしょに、手あらいのコツと、かん気きの大切さについて学びましたね。

**チェック期間**  
 第1回：1月17日(木) ~ 1月23日(水)  
 第2回：1月25日(金) ~ 1月31日(木)



かん気パトロールのようす

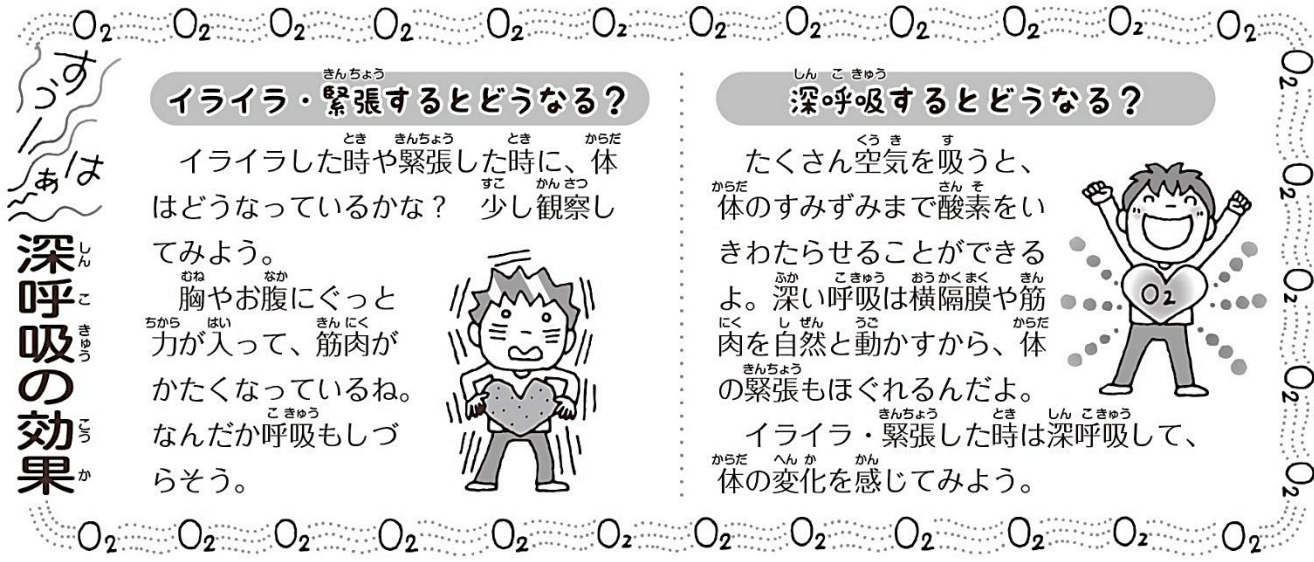
保健委員の児童が、長放課と昼放課に、各学級の窓が開いているかチェックしました。期間中、多くの学級が、最初の頃よりも放課に窓を開けてかん気きできるようになりました。また教室からは、「かん気パトロール隊が来たよ！窓を開けよう」、「空気が気持ちいいね」という声が聞かれました。これからも、放課ごとに新しい空気に入れかえ、元気に過ごしましょう。

## 寒い冬、食べて温めよう

食材にはからだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

① きゅうり レタス 	② 桃 さくらんぼ 
③ にんじん しょうが 	④ 梨 スイカ 
① 紅茶 ほうじ茶 	② 牛乳 
③ 緑茶 コーヒー 	④ チーズ 

**温**  
見分けるコツは  
 寒い環境で育つ  
 地面の下で育つ  
 色が濃い  
 (黒・赤・オレンジ)  
 発酵している  
 かたくて水分が少ない



あは  
深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。  
胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。  
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



2月の保健目標 **相手を思いやった言葉かけをしよう。**

ことばの力

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



○ 自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね