

ほけんだん 2月

2021.2.15
児童と保護者の皆様へ
まなづる小 保健室

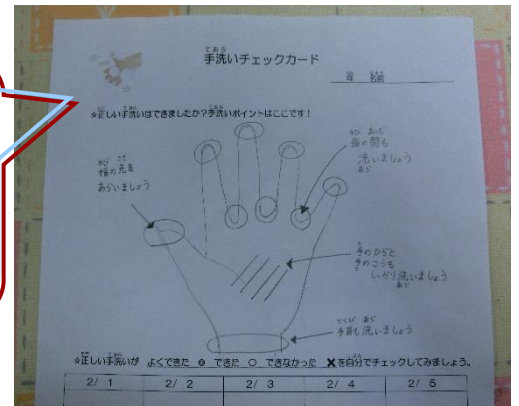
立春が過ぎて、こよみの上では春になりました。とは言ってもまだまだ寒い日が続いていますね。まなづる小学校のみなさんは休み時間も元気よく外で遊んでいる姿をよく見かけます。今年は体調不良で保健室に来る人も少ないので、このまま寒さに負けず、病気も吹き飛ばすように元気に過ごせたらと思っています。



いいんかいかつどう 委員会活動、がんばっています！！



学校での手洗いを確認してもらいたいと保健委員で話し合い手洗いチェックカードを作りました。



階段に手洗いの大切さを呼びかけるものを作りたいと作成中。完成をお楽しみに！

保護者の皆様へ

毎朝の健康観察ありがとうございます。感染症予防に気をつける生活で、インフルエンザり患もなく1月が過ぎました。まだまだ新型コロナウイルス感染症にも気をつけていかないとはいけません。引き続き健康観察票への記入をお願いします。

ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にはいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

