

# ほけんだより



野向小学校  
保健室  
H29.12.13  
No.11

12月のほけん目標 「心の健康について考えよう」

## 心も体も ぽかぽかにしよう



- ・ありがとう
- ・うれしいよ
- ・わたしもまねしてみるね
- ・また~しようね
- ・教えてくれてありがとう
- ・いっしょに宿題しよう
- ・見習いたいな
- ・まねしたいな

- ・すごいね
- ・いっしょうけんめいだね
- ・~さんみたいになりたいな
- ・いっしょうけんめいだね
- ・また教えてください
- ・やさしいね

これからも  
よろしくね

だいすきだよ



友達のいいところを見つけ、カードに書いて掲示しました。

みんなが見つけた、あたたかい言葉の集まりです。

今は、声に出して伝えていきます。



来週の体重測定後も、「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」について考えます。  
さっき話した言葉が目に見えたとしたら…?



しっかり バランスよく

食べて中から

ぽかぽかに



たいおん

## 3つの「首」をあたためよう

3つの「首」とは、「首」「手首」「足首」のこと。  
この3つの首をあたためると、あたたかい血液が体をめぐり、ポカポカになります。この場所は、太い血管が皮ふの近くを通過しているからです。

3つの「首」をグルグル回すだけでも、ずいぶん違うそうですよ。

