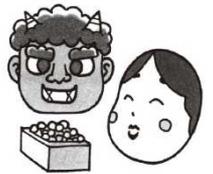


# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 こころ けんこう  
**心の健康を**  
 かんが  
**考えよう!**  
 H31.2 明石小学校 保健室

2月3日は節分。「鬼は～外! 福は～内!」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルスも飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を!



## こころの中の なまけ鬼を 追い出そう!

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。

<p><b>ねむいねむい鬼</b></p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>	<p><b>パッチリ豆</b></p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を!</p>
<p><b>授業中ぼんやり鬼</b></p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>	<p><b>パクパク豆</b></p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!</p>
<p><b>だらだら鬼</b></p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。</p>	<p><b>のびのび豆</b></p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる!</p>
<p><b>野菜キライ鬼</b></p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>	<p><b>グーグー スッキリ豆</b></p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!</p>
<p><b>やめられない鬼</b></p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。</p>	<p><b>もくもく豆</b></p> <p>朝ごはんは脳のエネルギーチャージ!</p>

## “笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが入ったり、病気の細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。ナチュラルキラー細胞が病気のもとをやっつけてくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです!

