

あかるく たくましい 子になあれ♪

明太子

12月保健目標：心の健康を考えよう

なぞなぞ

牛の
子どもが
いそうな
公園って
どこ？



保体委員会による

『笑って免疫力を上げよう 第1弾 ～ドラえもんを描いてもらおう～』
で、先生方にドラえもんを描いていただきました(^▽^)

その結果、多くの指示を得たのが2年1組担任：砂川洋八先生でした。
洋八先生のドラえもんは裏面にあります👍



保体委員長2人から賞状を授与しました

12月23日現在の保健室来室者は492名、頭痛、体調不良での来室が多かったです。ケガの面ではコロナ休校期間中の運動不足が原因だったのか、反復横跳びでのケガ等、今までにはなかった理由でのケガがありました。

いろいろ考え・我慢し、たくさん感謝し、健康のありがたさを実感し、ふつうに過ごせる毎日の幸せを感じた1年でした。

石中生のみなさん、今年もたくさん笑わせてくれてありがとう、個人的には3年生のアロハさんの白目顔がおもしろすぎました(^▽^)

心とからだはつながっている

おこったり、わらったり、かなしんだりすると、心(気持ち)だけでなく、からだにもいろいろな変化があらわれます。心とからだはつながっているのです。

●いかり

- ・頭やお腹が痛くなる
- ・心臓がドキドキする
- ・息が苦しくなる



●かなしみ

- ・涙が出る
- ・食欲がなくなる
- ・からだが重く感じる



●わらい

- ・スッキリする
- ・わらうと筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる(病気ではない)
- ・よいホルモンがたくさん出るといわれる



●不安・恐怖

- ・心臓がドキドキする
- ・冷や汗が出る
- ・ソワソワする



冬休み
体と心を
ゆっくり
休ませて
たくさん
笑ってね♡

生活リズム
が崩れない
ように気を
つけてね♡

2021年
元気な
みなさんに
会えるのを
楽しみに
しています

賞状

2年1組 砂川洋八殿

あなたは保体委員会による
笑って免疫力をあげよう第1弾
『ドラえもんを描こう』において
おそろしいほど
似ていないドラえもんを描き
石中生に笑顔をプレゼントし
免疫力アップに
貢献してくれましたので
ここに賞します

令和2年12月吉日
保体委員会
委員長 前田盛斗和
委員長 宮良湮璃



