

保健だより



なるときょういくだいがくふぞくどくべつしえんがっこう ほけんしつ
鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月は“こよみ”の上では春です。葉が落ちてしまっていて枯れているように見える木々も、春が近づくと芽を出し、花を咲かせたりします。あたたかい春が早く来るといいですね。



保健関係の予定

2月

- 1日(火) 高等部発育測定
- 2日(水) 中学部発育測定
- 3日(木) 小学部発育測定
- 17日(木) 学校保健委員会

3月

- 1日(火) 高等部発育測定
- 2日(水) 中学部発育測定
- 3日(木) 小学部発育測定

.....2月3日は節分です.....

みなさんの家では、2月3日に豆まきをしますか？豆をまくときに、「鬼は外！福は内！」と言いますね。その豆まきで使っているのは大豆です。大豆には小さいながらも栄養がたっぷり入っているとされています。



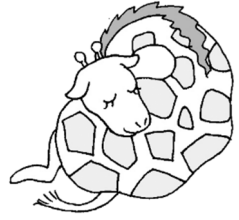
貧血予防の鉄やたんぱく質、腸のはたらきをよくする食物せんい、カルシウム、ビタミンB₁などがふくまれているよ！



小さい粒の中に、たくさんの栄養がつまっているよ！「畑の肉」と言われているよ！



ね まえ 寝る前にストレッチをして ねむ ぐっすり眠ろう



ストレッチをすると、筋肉の中にたまったつかれが取れ、新しい血を筋肉に送ることができます。寝る前にストレッチをして、15分ほどゆったりしていると、とてもリラックスできます。

あし
足のうらを合わ
せて、体を前に
たおす

かたほう
片方のうでを頭の
うしろにまわして、
反対の手で引っば
る

りょうて
両手を上にのばして背中をのばすように背
のびする

みぎて ひだりあし
右手で左足のつま先を持って、右にたおす
(反対もする)

い 言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉がありました。
『挨拶』『称赞・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介합니다。

あいさつ
<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・どういたしまして

しょうさん げ
<称赞・励まし>

- ・ありがとう ・うまいね ・いいね
- ・がんばったね ・応援しているよ
- ・すばらしい ・やったね ・どんまい
- ・まかせたぞ
- ・おつかれさま

じゅうよう
<受容>

- ・そうだよね ・賛成!
- ・一緒に~~しよう
- ・相談にのるよ

かんしゃ
<感謝>

- ・ありがとう
- ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。
たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。