

# ほけんだより(にころ)

令和7年3月 池田市立秦野小学校

たのしくいきる⑩  
じぶんをみがきつづける

じぶんを  
みがくとは

じぶんをみがくとは  
じぶんをみがくとは  
ためにならばるにころです。

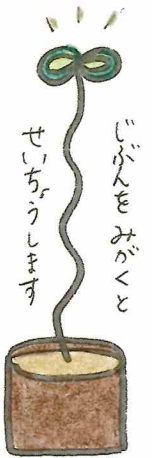


みんなそれぞれ  
すこいちらからのタネも  
もっているんだよ。  
タネもみずやえいようや  
たいようのひかりをあけないと  
おおきくならないよ。

なりたいたいじぶんをゴールに  
して、たりないものをたし  
たり、すきやとくいをも  
もとのばしたりします。



たとえばほんきよんで  
あたりしにこもさるとか、  
ひとにやなしくしてにころ  
をみがくとか、すきなス  
ポーツやならにこもれん  
しゅうしてでまなかつたこと  
をでまなすようにするにこも  
じぶんをみがくことです。



どうやって  
みがくのっ

あたりしにこにチャレンジ  
したりまわりのひとのいい  
ところをまねしたりします。



もうすでにがんばって  
いるひとは、すこしだけ  
レベルアップします。



うまくなかなくても  
すぐにあきらめずくり  
かえます。



どうしてもうまくなかない  
ときは、ちがうほうほうを  
しらべたりかんがえたり  
してためしてみます。



なににこも、いちどにがん  
ばりすぎるとつづかない  
ので、ちよとずつながくつづ  
けることがたいせつです。

みがきつづ  
けるコツ

ちいさなもくひょうをつくる



たのしみをつくる  
すきなものがくき  
すきなものがくき  
すきなものがくき



じぶんをほめる  
きょうも  
かんばつたいじぶんを  
ほめようね



きょうけいをとる  
はらうつづける  
あはれあはれ  
からね  
ほらほら  
やすみを  
とりながらね



かんぱんじやないでーい  
すこせのび  
しにままだは  
にまらぬな  
ごんまにごんま  
しほいでも  
それませいじゅう



じぶんをみがくことは  
とくべつなことではなく  
まいにちのちいさなかん  
ぱりやせいじゅうのつみ  
かねなんです。

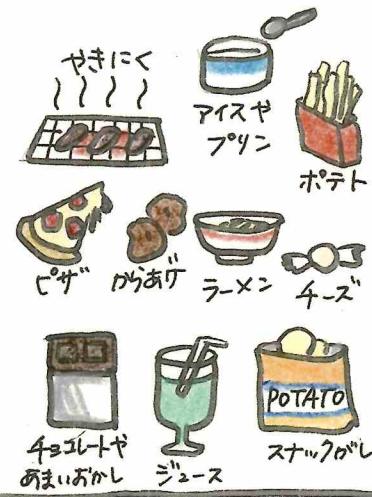
あなただちは体育館においでするイスにすわって足をぶらぶらさせ、喜びと興奮をこくしきれない様子でした。あからひとりひとりが自分で選んだ種をまき、

# ほけんだより(からだ)

令和7年3月 池田市立 奉野小学校 保健室

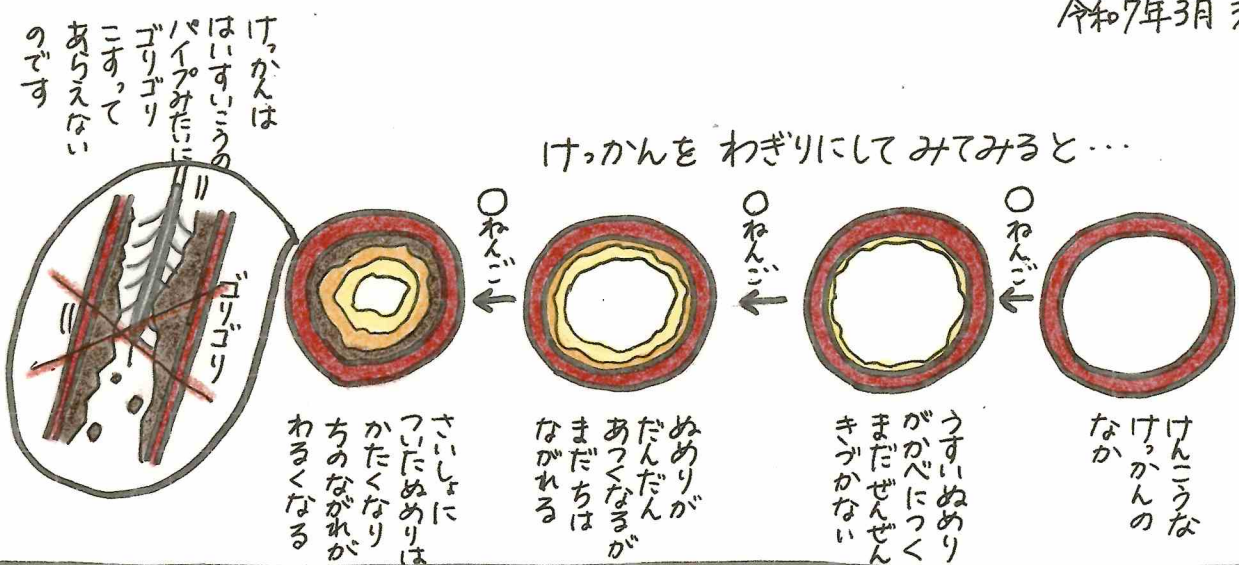
いろいろなびょうきをしよう⑩  
**けっかんが つまるびょうき**

みんながだいすきな  
 たべものはなにですか。

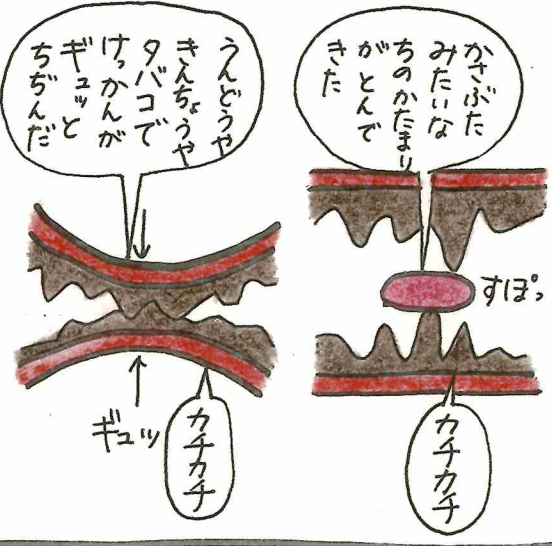


あぶらとナとうがたぐさ、  
 はんはい、たべものはおい  
 しいのです。きなひがおお  
 いのですが、あぶらとナとう  
 をとりすぎるとちがドロ  
 ドロになって、けっかの  
 かべにく、ついていきます。

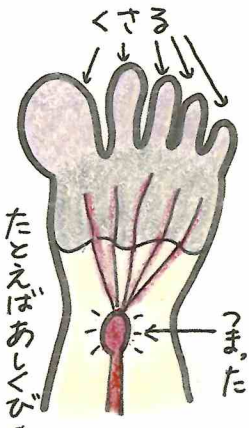
けっかんを わざりにして みてみると...



けっかんのかべに  
 ついためめりが  
 かたまってカチカチに  
 なったじょうたいを  
 どうみやくにうかと  
 いいます。



こうなるとちがなわれ  
 なくなります。もし  
 ほそいけ、かんが つまると  
 そのナキンにあるものが  
 くさります。



もしのうのけ、かんが つ  
 まるとのうにうそく



しんぞうのけ、かんが つ  
 まるとしんきんにうそく  
 になります。



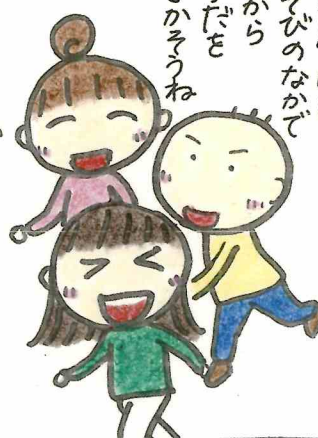
けっかんが つまるびょうきは  
 「せいかつしゅうかんびょう」と  
 よばれ、ふせ、せいを つづけ  
 ることでおこります。



こどものころからあぶら  
 とナとうをとりすぎない  
 ことがいちばんたいせつ  
 です。



ちやうとたべすぎたひが  
 あっても、しっかりうんどう  
 しているひとは、あぶらと  
 ナとうがそとにでます。



おにぎり、おにぎり、おにぎり  
 あそびのなかで  
 いいから  
 からだを  
 うごかさうね  
 そして、のりすいみんを  
 とり、ストレスをためすぎ  
 ないせいかつ(ニギンゲンで  
 いられること)をニころ  
 がければ、けっかんが つまる  
 びょうきをふせげます。