

ほけんだより(こころ)

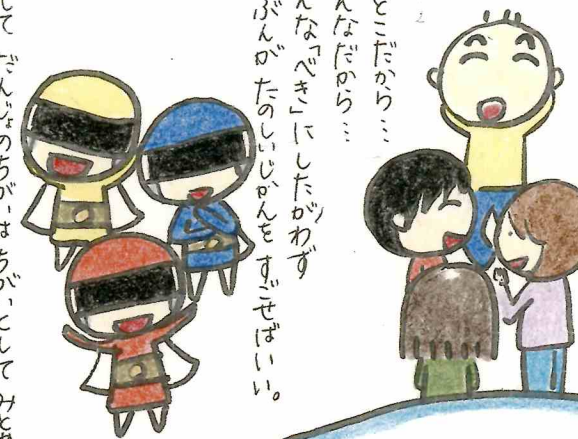
令和7年2月 池田市立秦野小学校保健室

たのしくいきる⑨ ちがいきたのしむ

おこのこのあのは
やすみはんじょにまじって
おし、べりしててたのしそく。

おとこのから...
おんなのから...
そんな「ベキ」にしたがわず
じぶんのたのしむをすべし。

そして、だんじのちがいはちがいてみて
おたのしむをたのしむにおもたり
たすけあったりしていきればいい。



じぶんはにほんで
うまれそだ、たので
にほんのよしも
つたえられる。



マポーとうり、やあち、おこめ、りやくち、は
ちうごくからつたわりました。
かんじも
おほえて
しまえば
とてもべんり。

アメリカからつたわってきたのは
ハンバーガー、ポテト、ピザ、ヤキウ、じゆう...
ポジティブで
じぶんのこころ
たいせつにする
ひごらは
あこがれるよね。

コーヒーやチョコレート、オレンジ、ポンテケージョ
サカーなどはブラジルからつたわりました。
からだの
つかいかたが
とてもきょうご
かっこいいなあ...
まねしてみたい。



じぶんはおんなのこ
でもやすみはんは
だんじにまじってサカーを
してあそびことが好き。



あなたをつくらている
だいじなピース。
ひとつおなじものもあ
ればちがうものもある。
じぶんのピースをいかして
だれかをたすけてあげら
れるし、だれかのピースにた
すけてもらうこともある。
でもこもぼこもせんぶ
だいじ。あなたもあのこ
もみんなだいじ。

じぶんはうたやが、きんご
えんそうするのがだいじ。
ことばでじぶんのキモチを
ひょうげんするのはにがて。
おんがくでならひょうげん
できる。



だれにでも
ちがいていて、
ケンカになることもあ
るけど、すべたなかたく
なでまうあのは
すじいなる。



じぶんはちよとひとみしり。
なりよくなるのにじかんが
わかるし、いいたこことを
がまんしてしまおう。



あこはたべんじが
だいじで、つた
あかしもあげまて
いつもあわて
そうなかおきて
おい、おい
といて、へう、と
たべてくれる。
こころはなにをつくらう。



じぶんのしゅみはおかし
をつくること。でもたべる
ことにはきょうみがない。



じぶんの
キモチを
えいごでなら
ひょうげんできるとこ
エー...
えやこつてくべ
ひょうげんできるとこ
ダンスでなら
ひょうげん
できるこ



「むらみせんせい、だんだんいろめりのなんいど(おかし)が あがってきてませんか???

「えっ! ぼれ?」
「えっ! ぼれ?」
「えっ! ぼれ?」

いろいろなびょうきをしろう①
かぜをひくひとひかないひと

①めんえきリョクが
つよい

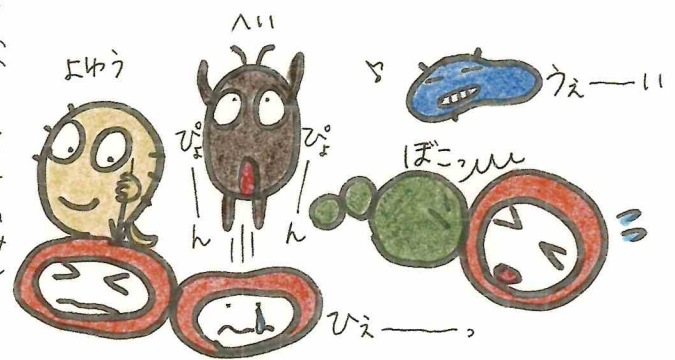
みんなのからだをまもって
いるヒーローがツメニ



はやねはやあきを
してたぶりねむっている
えいようバランスをかんがえて
ごはんをたべている
うんどうしてたいりくがある

①めんえきリョクが
よわい

みんなのからだをまもって
いるヒーローがよわっている



よぶかしてすいみん
じかんがたりていない
すきなものだけたべる
うんどうしないしそとで
あそぶこともしない



②ウイルスをナける

ひとごみにいくのはできるだけナける
かんきをとしてくつきをいれかえる
ひとごみではマスクをつける
てあらいうがいをする

③からだをあた
ためている

きんにくがおおくてたいおんがたかい
からだをあたためるたべものを
せきよくてきにたべている
くび、てくび、あしくびをあたためる
(マフラー、てぶくろ、くつした)
おふろにつかてからだをあたためる

②ウイルスをナけない

ひとごみにいことがおおい
かんきはしない
マスクはしない
てあらい、うがいはしない
てで、おおをナわるこどがよくある
つめをかんたりゆびをくちにいれ
たりするくせがある

③からだをひやしている

ふだんからあまりうごかず
たいおんもひくい
からだをひやすたべものがすき
からだかひえるふくろ
おふるは シャワーだけ
ストレスがおおい

↓キライなたべものもたべなさいいけないし
↑キライなたべものもたべなさいいけないし
↑キライなたべものもたべなさいいけないし
↑キライなたべものもたべなさいいけないし