

# ほけんだより

令和5年2月1日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたと一緒に よみましょう

先週金曜日のスキー練習会では、大きなけがもなく、参加者みんなが元気いっぱいスキーを楽しむことができました。病気から体を守る「めんえき力」を高めるためには、運動をすることが大切です。家でゲームや動画などを見て過ごす時間が長い人は、雪遊びやお手伝いなどをして体を動かしましょう。



つけない

アイテム1:【マスク】

花粉を吸い込む量が3分の1~6分の1に!

アイテム3:【スベスベした服】

ポリエステルなどがおすすめです。



アイテム2:【ぼうし】

つば付きのぼうしで、顔と髪につく花粉を減らしましょう。

アイテム4:【めがね】

目に入る花粉が最大で半分!

落とす



ポイント1:【家に入る前に落とす】

家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。



ポイント3:【顔を洗う】

目や鼻の周りは特に丁寧に洗いましょう。

ポイント2:【うがい】

のどに流れた花粉を取り除きましょう。



めんえきりよく  
免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体をつくろう!





## できていますか？やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○を付けてみましょう。いくつビンゴできますか？

<p>かんしゃ きも つた 感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>ともだち 友達のよいところを見付けられる</p>	<p>ことば 言葉づかいに気を付けている</p>
<p>こま 困っている人に親切にしている</p>	<p>じぶん 自分からあいさつをしている</p>	<p>あいて きも 相手の気持ちを考えている</p>
<p>あいて 相手の方を見て話を聞いている</p>	<p>すなお あやま 素直に謝ることができる</p>	<p>ともだち 友達のがんばりを応援できる</p>

## 大切にしよう一人一人の気持ち

顔や体、考え方が全く一緒の人間はいないように、人はみんな一人一人に個性があります。体の性と心の性が一緒の場合もあれば、ちがう場合もあり、自分が男の子なのか女の子なのかから決めたたくないという場合もあります。そして、好きになる相手がちがう性の場合も、同じ性の場合も、両方という場合も、どちらも好きにならないという場合もあります。一人一人ちがいますが、どれも大切にしていきたい気持ちですね。

わたしは女で好きになるのは男の子

わたしは男で好きになるのは男の子

わたしの性別はどちらなんだろう？

ぼくは男で好きになるのは女の子

ぼくは女の子の気持ちもあるよ

わたしが今好きなのは女の子

好きな人はいないなあ

男の子として過ごしたいな