



2022年(令和4年)  
6月10日  
長浜小学校  
保健室



6月 ミニ保健をしたよ!!



6月のミニ保健では1~3年生は「手洗い」、4~6年生は「えがお」について学習しました。

1, 2年生は手についているバイキンを撃退するために手洗い名人を目指してあわあわ手洗いを実践しました。

3年生は手についたバイキンを魔法のクリームで浮き上がらせ、自分の手洗いのできていなかったところを発見しました。

4~6年生はえがおの秘密について知り、普段の生活でどんな場面で笑顔になっているのかを思い出し、学校のみなが笑顔になる方法を考えました。

ミニ保健では、時期や学年に応じた色々な題材で体や心の健康を自分で守っていけるように学習をしています。ご家庭でもどんな学習をしたのかお話をしてみてください。

ながはましょうがっこう 長浜小学校にここにご銀行では「しあわせ貯金」をしています(^^♪

## 「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



ふだんの何気ない日々の中で「楽しい」や「嬉しい」を見つけられることは、自分や友達のプラスの部分を見つける能力につながります。

自分をけなす人とほめてくれる人、あなたはどちらの人と仲良くなりたいですか？小さなことでも良いところを見つけ、ほめてくれる人といると心地がよいものです。長浜小学校にここにご銀行ではいつでも「しあわせ貯金」ができますよ。いつでも寄ってくださいね。



こんなによごれが残っていただね！  
(3年生)

1日の中でどんな表情をしているかやってみよう！  
宿題を忘れて怒られた時の表情 (5年生)



## 《みんなの嬉しかったこと・楽しかったことエピソードの紹介》

♡がっこうでみんなにあえることがうれしい！！ (1年ごうまるのあ)

♡授業が楽しいと思えること。(6年生)

♡お楽しみ係でたくさんクイズを出せたこと。(4年吉池明音)

♡福山美術館・福山城に行ったこと。

6月8日に4年生が歯みがき大会に参加しました！

歯と口の健康について、ご家庭でも裏面を見ながら考えてみてください。