

ぼけんだより2月

No. 11

2020. 2. 3 (月) 高浜市立翼小学校

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

しかし豆をまくだけでは、かぜやインフルエンザを追い払えません。早寝早起きや適度な運動、手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。



鬼の目もより注意を

冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気がつけて。

△ 雪が降っていても道が凍っていることがあります。日陰や横断歩道のラインは特に注意。

△ ポケットに手を入れていると、ころんだ時にキケンです。

△ 手袋や帽子をつけましょう。ころんでも軽いケガですむことも。

△ 雪は音を吸収するので、車が近づくと音が聞こえにくく危険です。

△ 積もった雪を道の脇によけるときは注意。道の幅がいつもよりせまいので、交通事故がおきやすいです。

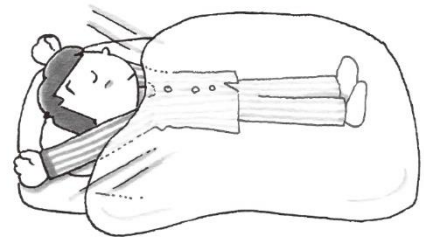
なにより、あせりはケガのもと。時間にゆとりをもって、行動しましょう。

寒い朝…

◇ すっきり ◇ 目覚める
ヒット

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして…

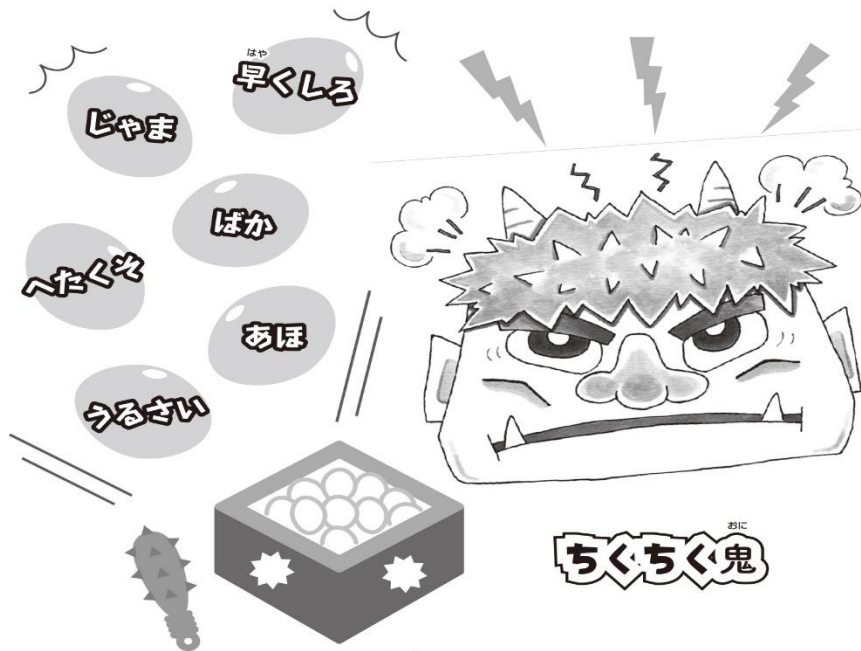


耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

ことばのちから
言葉の力

こんなとき何と言う？

ひとをげんきににすることばと、
いやな気持ちにさせることばがあります。



ちくちく鬼



ふわふわ鬼

🌸 こんなとき、どんなことばをかけますか？ ふわふわ鬼のまめをヒントに考えてみましょう。

●ケース1

はっぴょうかい れんしゅう
発表会の練習でセリフを
まちが
間違えてしまった子に



●ケース2

コンクールで
しょう
賞をもらった子に



●ケース3

な
投げたボールが
あ
当たってしまった子に

