

2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」のごろ合わせから「笑顔の日」と言われています😊 みなさんは知っていましたか？笑顔は自分や周りの人を元気にする力があります。笑顔の効果は科学的にも証明されているんですよ！みんなの笑顔のおかげで先生も毎日幸せな気持ちです♪保健室前の掲示板も笑顔に関する掲示物にしているので、また見に来てくださいね！

## タブレットからいつでも相談！ 教育相談メール「あのね」がスタートします！

タブレットからいつでも先生に相談できる「あのね」が2月13日からスタートします！  
金曜日の給食時間にもお話ししましたが、あらためてやり方を説明します。

- ①タブレットにログインし、引き出しの中にある「あのね」のアイコンをクリック
  - ②学年、名前を入力する
  - ③相談したいことをえらぶ (べんきょうのこと、友だちのこと…など)
  - ④相談したい人をえらぶ (担任の先生、担任以外の先生、カウンセラー…など)
  - ⑤フォームを送信する
- もうしこみかんりょう 申込完了！** 先生からお話をする日にちと時間を相談しにいこう

### ～ 「あのね」を使うときのやくそく ～

- ◎すぐにお返事ができないときがあります。1週間くらいは待っててください。
- ◎待ってもなかなか声がかからないときは、きちんと送信ができていない可能性もあります。もう一度送信してみるか、直接担当の先生(古市先生)に教えてください。
- ◎本当に相談をしたい人だけ使ってください。
- ※いらすらずやおためしで使わないでください！だれからの送信かわかります。
- ◎相談したいことがあるとき、もちろん「あのね」を使ってくれたらよいですが、**急ぎのときは相談したい先生に直接声をかけてくださいね。**  
先生たちはいつでも待っています☺

こま 困ったとき、ゆうきを出して「あのね」って相談してみよう♡

## ～今月の保健目標～ 外で体を動かそう！

寒い日でも外でしっかり走ったりなわとびをしたり、元気なみんなの姿からいつもパワーをもらっています🌟今回は外遊びのよさについて紹介します。



### その1. **体力・筋力アップ！！**

さまざまな遊びを通して、いろいろな体の動かし方をする事で、体力や筋力をアップさせることができます！



### その2. **目が悪くなるのを防ぐ！！**

外遊びが近視(遠くが見えにくくなる)の予防につながったり、進行をおくらせたりできると研究でわかってきたそうです。

### その3. **骨が強くなる！！**

骨や歯の発育のために必要なビタミンDは、食べ物からだけでなく、太陽光をあびることによっても生成することができます🌟

### その4. **ストレスの解消！！**

体を動かすと気持ちもすっきりします。よく運動する習慣のある人のほうが心の健康状態がよい傾向にあると言われています。



### その5. **集中力アップ！！**

いろいろなものに興味をもって体を動かすことで脳が刺激されます。それによって気持ちや集中力をつかさどる部分が活発に働くそうです。

## 覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋のなかでも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に