



北小学校 保健室 12月発行

冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずにね！

12月の保健行事

- 7日(水) 学校保健給食委員会(紙面開催)
- 13日(火) 北チャレ
- 15日(木) ピカピカ作戦
スクールカウンセラー来校(柳田先生)

今年も残りあと1ヶ月。みなさんにとってどんな1年でしたか？自分のことをふりかえり、来年も元気に過ごせるよう、今から新しい目標を考えておきましょう！

思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？



どうぶつたちに好きな色をぬってね



OK! NG

ホカホカ読書

スヤスヤキ

ピカピカニ

カラカラス

パクパク

ダラダラクダ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切ですよ。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。