

# えがお通信



もうすぐ落ち葉の季節ですね!

No.9 R2.11.2 城北小保健室



校庭の桜の葉が一日ごとに赤みを増してきています。すっかり空気も冷たくなりましたね。いよいよ季節は秋から冬へ。大成功だった運動会、そして、6年生の修学旅行と大きな行事が無事終わりました。学年も半ばを越えて、学習に力を入れる時期が来ています。1時間1時間の積み重ねが生きるように元気に過ごしましょう。

まだまだあるかも~

## 11月には「いい〇〇の日」がいっぱい!

1日: いい姿勢の日 3日: いいレザーの日 5日: いい男の日・いい酵母の日 7日: いい女の日・いいおまめの日  
 8日: いい歯の日・いいバッグの日・いいお肌の日・いい歯並びの日 9日: いい靴の日  
 10日: いい頭皮の日・いい友の日・いい音オムゴールの日 11日: いい出会いの日 13日: いいひざの日  
 14日: いい石の日 16日: いい色の日・いい色塗装の日 18日: いい家の日 19日: いい鳥の日  
 20日: いい靴物の日 22日: いい夫婦の日 26日: いいプレンの日・いい風呂の日・いいチームの日  
 29日: いい肉の日、いいフグの日、いい服の日

## そこで...あなたのいい〇〇の日を教えてね!

実際にあったあなただけのいい〇〇の日を教えてください。

一日コース: カードに書いてすぐ保健室前を出す→一つにつきシール1枚

\*いいこと1つで1枚なので、1日にたくさん出してもOK!

1週間コース: 1週間の記録用紙に書いて出す→スペシャルシール

記入例)

\*用紙は保健室前にあります。



年 組 名前

月 日は いい

の日!

どんなことがありましたか?

## 11月の保健目標 かぜに負けない体をつくろう

今年は新型コロナウイルス、インフルエンザ、そして、いつもながらの風邪の3つに注意して過ごすことになります。しかし、予防のために気をつけることはみんな同じ。決して怖がる必要はありません。3つの密を避けることを以前からやっていればこれまでのインフルエンザなどの感染をより防げたことでしょうね。



□□□のためにやることは?



□□□をする



手を□□□□にあらう



ソーシャルディスタンスで□□をさける



□□をはかる



□□□せっしゅをする

なかなか見つけれない人には、保健室前によく当たるいい〇〇の日おみくじもありますよ! それを引いたら、その日はたちまちいい〇〇の日になってしまいます。

Q: いい〇〇の日を見つけると...?

A: いいことを見つけていると、脳が勝手にいいことに気づかせてくれるようになります。あなたの脳は、あなたが思っていること、口に出している言葉をいつも一番(いちばん)近くで聞いて、見せてあげようと働いたり、実現するために活動したりするからです。いいことがたくさん毎日は超ハッピーですね!

また、どんな言葉を使うかで自分の毎日が全く違うものになります。

ピンチをチャンスに変える言葉: 「次はどうやったらうまくいかな?」

自分がどうなりたいかを寝る前に考えると脳がよく働くこともわかっています。夜寝る前に「明日はいい〇〇の日にするぞ!」と考えてから寝ることで。さあ、皆さんもいい〇〇の日をどんどん見つけて、どんどん実現してくださいね。そして、毎日をハッピーに過ごしましょう!

