



大津市立日吉台小学校

ほけんだより 10月号

暑さがおさまってきて、過ごしやすい季節になってきました。みなさん、毎日元気にすごしていますか。今月のほけんだよりは、心と体の健康についてとりあげました。担任の先生といっしょに、ほけんだよりをよんでみましょう。

# 心(こころ)と体(からだ)の健康



～あなたの心と体が健康で毎日をすごすために大切なこと～



クイズ：

おなかですいた時、やる気がなくなったり、しんどくなったことがありますね。その時、みなさんは、どうしますか？

こたえ：しっかり食べる。



食べると、たりなくなった栄養(エネルギー、パワー)がはいり、体が元気になります。その時、心にも栄養がはいり、気持ちも元気になります。

体と心に栄養が必要なことがわかりましたね。ほかにも心を元気にする方法があります。下の絵を見てみましょう。

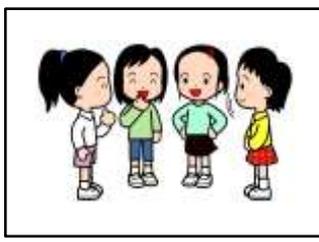
心を元気にする方法をかんがえてみましょう！



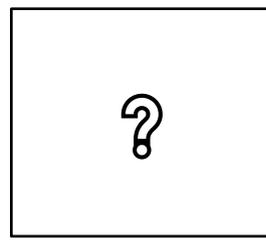
好きなことをしてあそぶ。(体を動かすなど)



好きなことをしてあそぶ。(本を読んだり、音楽をきいたりなど)



お友達やおうちのひと、先生と話す。



？は、あなたの心を元気にする方法をかんがえてくださいね。

なにか、相談したいことがあったら、先生や、おうちのひと、お友達に気持ちをつたえてみましょう。話をきいてもらううちに、気持ちが楽になったり、「こうしたら、いいかな。」と思いついたりできます。ぜひ、話してみましょう。