



ひと
おうちの人にも
見てもらってね

令和8年1月28日
上島町立弓削小学校

「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読む時は、**早春**（春の初め頃）に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て、東風を感じてみませんか？



わら
笑うといいこといっぱい！

えがお こうか
笑顔の効果

めんえきりょく あ
免疫力が上がる



きおくりょく あ
記憶力が上がる



こうふく かん
幸福を感じる



コミュニケーションが
スムーズになる

ストレスがやわらぐ



。2月の予定。

1日（日）さんかんび あまごひろ
参観日、雨乞い披露

2日（月）くりかえきゅうぎょうび
繰替休業日

5日（木）だいひょういいんかいおくかい
代表委員会(送る会)

6日（金）げきだんしきかんげきねん
劇団四季観劇(6年)

12日（木）クラブ(3年見学)

しんにゅうじにちたいけんにゅうがく
新入児1日体験入学

16日（月）ゆげちゅうほごしゃせつめいかい
弓削中保護者説明会

18日（水）はんあそ
ニコニコ班遊び

19日（木）じかんじゅぎょうぜんこう
5時間授業(全校)

25日（水）なわとけんてい
縄跳び検定

せい かつ しゅう かん
生活習慣を見直そう



えいよう
栄養バランスの
よい食事をとろう



よる
夜はしっかり寝て
体を休めよう



まいにち
毎日5~10分
からだうご
体を動かそう



じかん
おやつは時間と
りょうき
量を決めよう



しょうじょう 症 状



でかときたいさく 出掛ける時の対策



かふん おおひ 花粉の多い日



は晴れている・あめが降った翌日・風が強い・気温が高い・空気が乾燥している

そと 外から帰ったら



げんかん かふん はら お
玄関で花粉を払い落とす

かお あら
顔を洗う

てあら
手洗い・うがいをする