

すこやか2月号

令和8年1月30日

長崎小学校 保健室

今月の保健目標

**あか
明るくなかよく心も元気に過ごそう**

少しずつ日が長くなってきました。今年の立春は2月4日で、暦の上では春となります。まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は、体だけでなく心も疲れやすいです。特に、自分の思い通りにいかないときは、イライラしたり、友達の言葉が気になったりすることもあります。そんな時は、深呼吸したり、信頼できる人に気持ちを話したりしてみましょう。自分の心も友達の心も大切にしながら、笑顔で元気に、2月を過ごしましょう。

ともだち 友達にどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷付いたり、悲しくなったりする言葉です。

右側の言葉は、相手が勇気付けられたり、明るい気持ちになったりする言葉です。

友達のためにとった行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことはありませんか？

言葉には相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、

友達といつも仲よくいられますよ。



保護者の方へ

○2月の「歯みがきカード」は、2日（月）～9日（日）です。提出日は12日（水）です。今回が今年度最後の「はみがきカード」です。ご協力よろしくお願いします。

○インフルエンザ、新型コロナウィルス、感染性胃腸炎、ヒトメタニューモウィルス等の感染者が出ています。引き続きご家庭でも手洗いやマスク等の感染症予防へのご指導、ご協力をお願いいたします。

○食物アレルギーや心臓疾患等で、学校での管理が必要なお子様に次年度用の「学校生活管理指導表」をお配りいたします。医療機関にて書類をご準備いただき、提出いただきますようお願いいたします。なお、通院の都合等で提出日が遅れる場合は、連絡帳等でお知らせください。また、今年度、提出されている方以外で、新たに対応が必要になった方等は、保健室までご相談ください。

2月5日はニコニコから「えがおの日」



えがおでいると、体の免疫力（ひょうきに勝つ力）がアップしたり、リラックス効果もあるそうですよ。

みんなが、えがおで元気にすごせるようにしたいですね。

おに鬼を福の神に変身させよう！

自分の心中に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たと
えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神

行動
すばやい神

誰とでも
仲良し神

自分の中の福の神

