

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 げんき 元気に すごそう

すこ 少 ずつ ひ が なが 長 くなってきました。ことし 今年 の りっしゅん 立春 は 2月4日 で、がつ か 暦 の 上 では 春 となりますが、まだ まだ 寒い 日 が つづ 続 きます。さむ きせつ 寒い 季節 は、からだ 体 だけでなく 心 も つか 疲れ やすい です。特に、自分の おも とお 思い 通りに いかない ときは、イライラ したり、ともだち 友達 の ことば 言葉 が 気 になったり することもあります。そんな ときは、しんこきゅう 深呼吸 したり、しんらい 信頼 できる 人 に 気持ち を はな はな 話 したり してみましょう。自分の 心 も ともだち 友達 の 心 も だいせつ 大切に しながら、えがお 笑顔 で 元気に、2月 を すご しましょう。

ともだち 友達 に どの ことば 言葉 を たくさん つか 使 っていますか？



ひだりがわ ことば 左 側の 言葉 は、あいて 相手の 心 が 傷 付 いたり、かな 悲 しく なったり することば 言葉 です。

みぎがわ ことば 右 側の 言葉 は、あいて 相手の 勇 気 付 け られたり、あか き も 明るい 気持ち になったり することば 言葉 です。

ともだち 友達 の ため に とった こうどう 行動 に「ありがとう」と い 言 われて うれ しく なった こと は あり ませ ん か？

ことば 言葉 に は 相手の 気持ち を 変 える 大きな ちから 力 が あり ます。

ひごろ 日 頃 から「どんな ことば 言葉 を つか 使 う と 相手の あいて よろこ 喜 ぶ か な？」と かんが 考 える よう に すると、

ともだち 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、新型コロナウイルス、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^{からだ}の免^{めん}疫^{えき}力^{りょく}（びょうきに勝^かつ力^{ちから}）がアップしたり、
リラックス効果^{こうか}もあるそうですよ。
みんなが、えがおで元^{げん}気にすごせるようにしたいですね。

鬼^{おに}を福^{ふく}の神^{かみ}に変^{へん}身^{しん}させよう！

自分^{じぶん}の心^{こころ}に住^すんでいる鬼^{おに}も、見^み方^{かた}を変^かえると本^{ほん}当^{とう}は福^{ふく}の神^{かみ}かもしれないよ。

たと
例えば…

自分 ^{じぶん} の中 ^{なか} の鬼 ^{おに}	わがまま鬼 ^{おに}	あわてんぼう鬼 ^{おに}	おしゃべり鬼 ^{おに}
自分 ^{じぶん} の中 ^{なか} の福 ^{ふく} の神 ^{かみ}	↓	↓	↓
	気持 ^き ちを はつきり言 ^い える神 ^{かみ}	行 ^{こう} 動 ^{どう} すばやい神 ^{かみ}	誰 ^{だれ} とでも 仲 ^{なか} 良 ^よ し神 ^{かみ}