

ほけんだより 2

かづごう
月号

令和7年 2月号
大野北小学校 No.12
おうちのひと
いっしょによみましょう

2月になり、気づけば学年末がすぐそこまで近づいていますね。

今のクラスの友達や担任の先生と過ごせる時間はあと少しです。

一日一日を笑顔で過ごせるといいですね。

3学期が始まってから、大野北小のインフルエンザの流行は落ち着いていますが、引き続き手洗いや換気をして、かぜや感染症の予防をしていきましょう。



2月5日は
えがおの日



笑いのチカラで元気いっぱい！

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？いつもニコニコと笑ってくらしている家には、自然と幸せが来るという意味です。笑うと健康にもいいことがたくさんあります。たくさん笑って、心も体も元気に過ごしましょう！

えがおの効果

ストレス解消



リラックスする



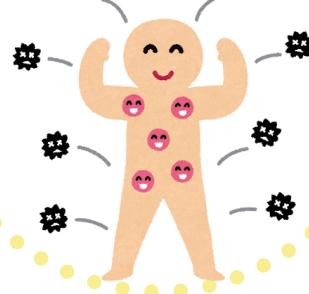
記おく力が
上がる



幸福感を感じる



めんえき力が
上がる



顔の筋力が
上がる



2月の保健目標

ここる からだ
心も体も
げんき 元気にすごそう

からだ きず てあ たいちょう わる
体が傷ついたときは手当てをして、体調が悪いときはお休みしますね。では、心が傷ついたときはどうしたらいいでしょう？

ここる からだ おな きず てあ
心も体と同じで、傷ついたときは手当てをして、疲れれたときは休むことが必要です。



心の手当てはどんなときに必要だろう？



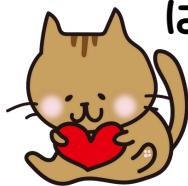
なやみごとがあたま
が頭から
はなれないとき



なに てあ き
何をしてもやる気が
でないとき



いらいらやふあん
不安が
おさまらないとき



深呼吸する

はな おお いき す
鼻から大きく息を吸って
くち なが かた
口から長くはきます。肩の
ちから
力をぬいて、ゆっくりと
こきゅう
呼吸をしましょう。



気持ちを紙に書く

なや いま
悩んでいることや、今
の気持ちを文字で書いて
みると、心の整理ができ
ます。今まで思いつかな
かったような、別の考え方
かた はつけん
方も発見できるかも
しれませんよ。



好きなことをする

ほん よ おんがく
本を読んだり、音楽を
き聞いたり、好きなものを
たべたり、歌を歌ったり、
えか 絵を書いたりなど、自分
の好きなことをして気分
かを変えてみましょう。



体を動かす

うんどう ここる からだ
運動には、心と体
をリラックスさせる
ことうか 効果があります。体
つかが疲れないで、「す
っきりした！」と思
えるくらいの運動が
いいですよ。



相談する

かぞく とも せんせい
家族や友だち、先生、スクールカウンセラー
さんなど、自分が話しやすい人に相談してみま
しょう。他の人に話を聞いてもらうと、気持ち
がスッキリしたり、解決の方法が見つかった
りするかもしれませんよ。

