

ほけんだより 2月号

令和7年 2月号
大野北小学校 No.12
うちのひとと
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！



ストレス解消



リラックスする



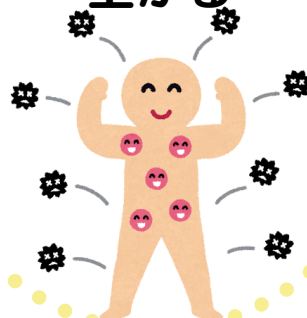
記憶力が
上がる



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

心も体も
元気にすごそう

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？

心も体と同じで、傷ついたときは手当てをして、疲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？



なやみごとが頭からはなれないとき



何をしてもやる気がでないとき



イライラや不安がおさまらないとき



心の手当ての方法

自分にあった方法を見つけてみよう！

深呼吸する

鼻から大きく息を吸って口から長くはきます。肩の力をぬいて、ゆっくりと呼吸をしましょう。



気持ちを紙に書く

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、別の考え方も発見できるかもしれませんよ。



好きなことをする

本を読んだり、音楽を聞いたり、好きなものを食べたり、歌を歌ったり、絵を書いたりなど、自分の好きなことをして気分を変えてみましょう。



体を動かす

運動には、心と体をリラックスさせる効果があります。体が疲れないで、「すっきりした！」と思えるくらいの運動がおすすめです。



相談する

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えると、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。

