



ほけんだより2月



令和8年1月30日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

立春(2月3日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。今のクラスで過ごす時間も泣いても笑ってもあとわずかとなりました。最後までみんなで元気に、笑顔で過ごすために、もう一度「手洗い、うがい、睡眠、栄養」を大切にしましょう。体の調子を整えることは、自分の心を大切にするということにもつながります。



ほけんもくひょう

心の健康を考えよう

鬼を福の神に変身させよう!

みなさんは、自分のことで「ここがダメだな」と思うことはありますか? 節分の鬼は、実は私たちの心の中にある「困った気持ち」のシンボルでもあります。でも、追い出すだけじゃもったいない! 見方を変えると、心の中の鬼は、あなたを助けてくれる「福の神」に大変身します。

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



くいしんぼう鬼
はずかしがりや鬼



元気もりもり神

聞き上手な神



自分の中の福の神

元気が出ないときの対処方法は...

「何だか元気が出ないなあ...」というときもあると思います。そんなとき、ためしてみてください。自分に合う方法を見つけてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



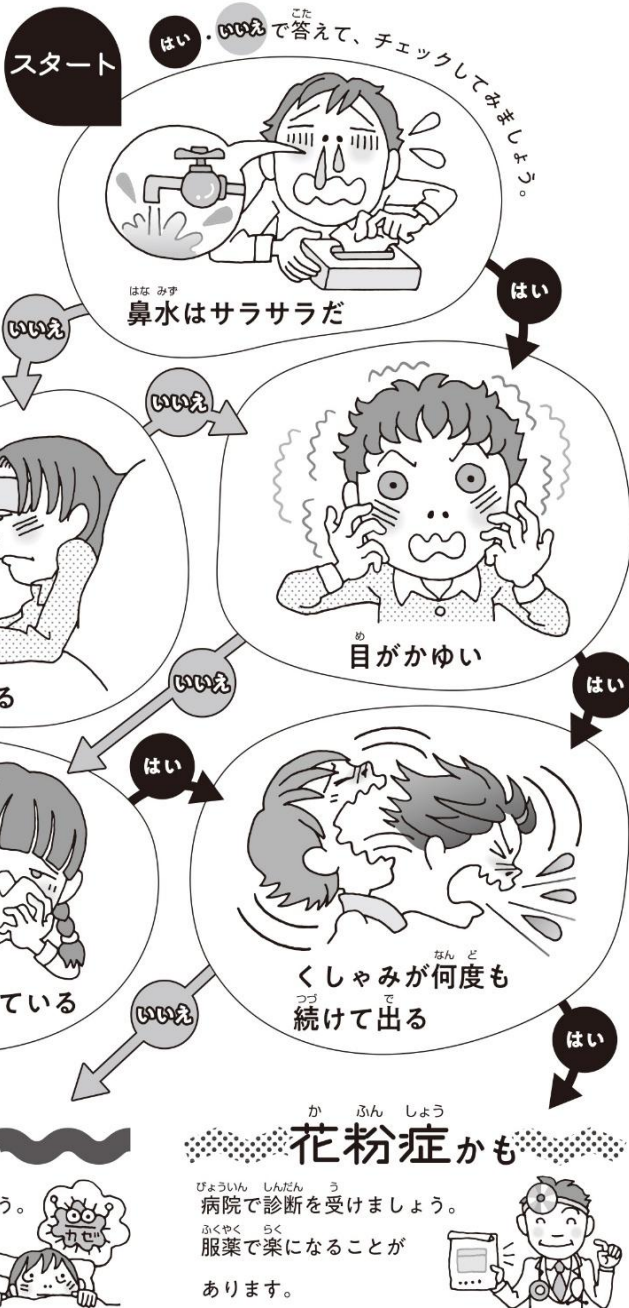
誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



これって、 花粉症？ 風邪？



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

～おうちの方へ～

😊「あ・い・う・え・お」が元気の源です😊

毎日、お子さんを元気に学校へ送り出していただき、ありがとうございます。ご家庭での温かいサポートは、こどもたちにとって何よりの心の栄養です。新しい学年へ向かうこの時期、家族がみんな健やかに過ごすために「あ・い・う・え・お」を今日から意識してみませんか？

あ 「ありがとう」の言葉 ⇒ 小さなことでも言葉して、感謝を伝えあいましょう。

い 「いただきます」の言葉 ⇒ 朝食が一日の活動を支えます。食事の時間を楽しみ、心と体へ栄養を。

う 運動 ⇒ 適度に体を動かし、冬の縮こまった心も体もリフレッシュしましょう。

え 笑顔 ⇒ 「いってらっしゃい」の笑顔はお子さんのお守りになります。

お 「おやすみなさい」の言葉 ⇒ 早寝早起きがよい生活リズムをつくれます。

ぐっすり眠って、今日をリセット！ 明日への元気をチャージ！

