

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ことにもつながります。

2月 ほけんもくひよう 心の健康を考えよう おに 鬼を福の神に変身させよう！

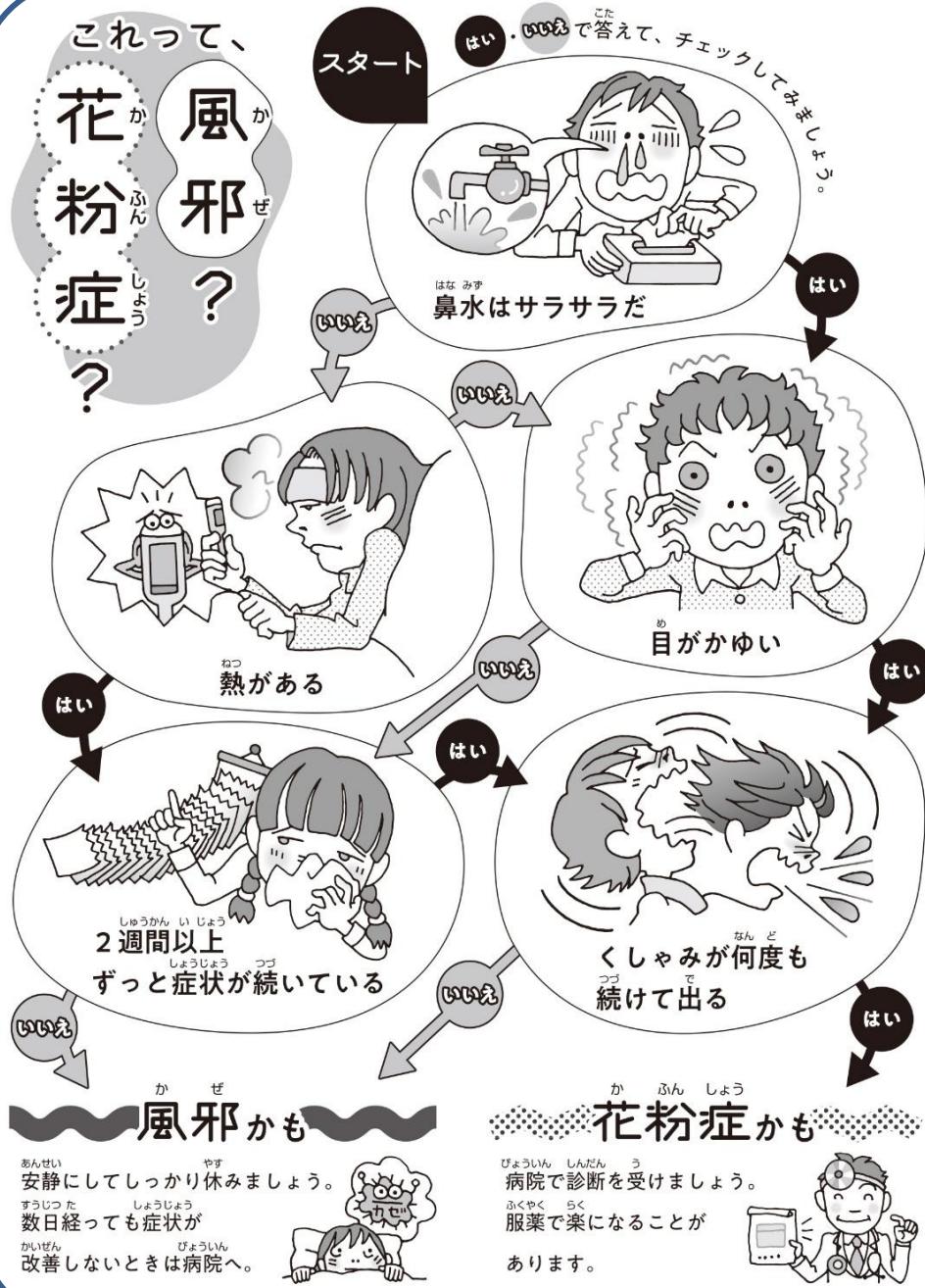
みなさん、自分のことで「ここがダメだな」と思うことはありますか？節分の鬼は、実は私たちの心中にある「困った気持ち」のシンボルでもあります。でも、追い出すだけじゃもったいない！見方を変えると、心の中の鬼は、あなたを助けてくれる「福の神」に大変身します。



元気が出ないときの対処方法は…

「何だから元気が出ないなあ…」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。





～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、冬の縮こまつ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ります。

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！

