

ほけんたより2月

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることが多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



2月の保健目標 心を大切にしよう

★ 今月のトピックス ★

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
 この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

- 失敗するんじゃないか
- 自分のことが嫌い
- 怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。



さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残り2カ月もがんばりましょう！



できているかな？

やさしくやさしく デコポコ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
くしくまはまるかな？



感謝の気持ちを
伝えていく



友だちのいいところを
見つけられる



言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



素直に
謝ることができる

そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコポコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**