



# ほけんだより 2月

令和5年2月2日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭

2月 保健目標

心の健康を考えよう

2月4日は「立春」、暦の上ではもう春です。でも、まだまだ寒い日が続いています。元氣の出る言葉や優しい言葉をかけあって、心の中もぽかぽかになると良いですね。

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。

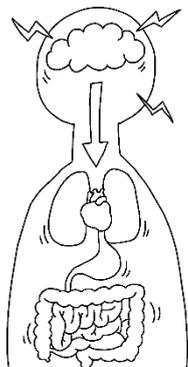
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



こころ なか み

## 心の中は見えないけれど



嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元氣がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えてませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。

こんなときは無理をせずにゆっくりする、自分の好きなことをするなどして過ごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのも良い方法です。

## ぽかぽか言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ぽかぽか言葉」といいます。「ぽかぽか言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ぽかぽか言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ありがとう
  - どういたしまして
  - だいじょうぶ？
  - 上手だね
  - がんばっているね
  - さすがだね
  - いっしょに遊ぼう
  - おはよう
  - こんにちは
  - さようなら
- 他にはどんな言葉があるかな？

