



2月

令和8年2月2日 練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子 養護教諭 小濱 朋子



せつぶん えほうまき た 食べる かてい 節分に恵方巻を食べるご家庭もあるかと思ひます。恵方巻は、一本まるごと
た 食べると、ふく福を呼び込むそうです。てあらいやかんきをしっかりと、インフルエンザやかぜに気を付けながら、「健康」という福を呼び込みましょう。



保護者様へ

- ① 3学期になってからは、インフルエンザでの欠席は落ち着いていますが、嘔吐や腹痛など消化器症状での欠席や来室があります。引き継ぎ、体調管理にお気を付けください。
- ② 1～5年生への「アレルギー疾患問診票」等のご協力ありがとうございます。給食等で対応が必要なお子様につきましては、「学校生活管理指導表」をもとに、順次、年度内に面談をさせていただきます。よろしくお願ひいたします。



ほけんもくひょう

こころ けんこう かんが

心の健康を考えよう

こころ けんこう であるためには、まず からだ 体が健康であることが大切で、かぜをひいてしまつては、こころもつらいですね。心の健康とは、言いかえると、心こころが元気、ハッピー、幸せな気持ちということです。わたしは、「ありがとう」と言われた時ときや、「ありがたいな」と感謝した時とき、幸せだなと感じます。みなさんにとっての、心の元気、幸せな気持ちとは、どんなときでしょうか？

今日の自分は元気かな？

自分で自分の健康観察をしてみよう

- 元気はある
- よく眠れた
- 熱はない



- 朝食がおいしく食べられた
- 体の調子の悪いところはない
- 悩みごとはない



心配なことがあるときは、家族や保健室に相談してね



まずは、睡眠・栄養・運動の生活リズムに気を付けて体の元気を保ちながら、好きなことをしたり、リラックスできる時間をすごしたりして、自分の心こころが元気になることをしてみましょう。