

# ほけんだより 2月 げんきいちばん

令和4年2月号  
新和小学校 保健室  
家庭数 両面印刷



2月3日は節分の日です。節分の日は、季節が春に移り変わる前の日にあたり、2月4日からは暦の上では春となります。葉が落ちて、枯れているように見える木々も、だんだんと芽を出し、花を咲かせます。あたたかい春が早く来るといいですね。

2月の保健目標

「心の健康を考えよう」

自分だけの小さな楽しみを見つけて、心を健康にしてみよう

たとえば・・・おいしい給食を食べたり、食事をしたりする

友達とダジャレを言い合う

係の仕事をがんばる

好きな勉強をがんばる

休み時間に好きな遊びをする

友達と好きなものの話をする

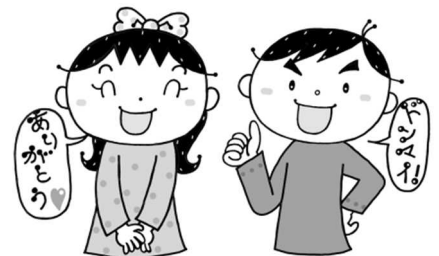
友達、自分のいいところを見つけて伝え合う

好きな本や音楽、遊び、おやつを楽しむ



小さな楽しみが、たくさんあると、  
ワクワクしてきますね♪

私たちは、自分一人ではなく、家族、クラスの仲間、お友達と一緒に生活しています。誰かと一緒にだと、楽しさも2倍・3倍それ以上になりますね。



からだ め み ころ め み め み  
体は目に見えますが、心は目に見えないものです。目に見えないからこそ、日々の心の健康について考えてみる、自分の心を大事にできているかな？と振り返ってみることが大切です。

いま きも かん  
今の気持ちはどんな感じ？

にこにこ イライラ

ドキドキ プンポン

シクシク ルンルン

ヒヤヒヤ クタクタ・・・

どんな気持ちでも、その気持ちを

お押さえつけなくていいんだよ。

なかったことにしないでね。

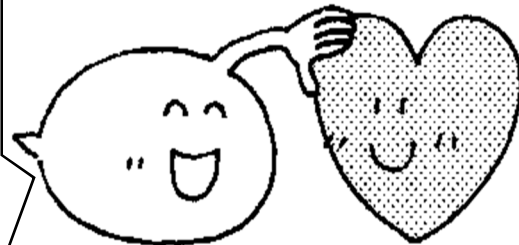
うち ひと せんせい はな じぶん  
お家の人や先生にお話しして、自分

の気持ちをあらわしてみてね。

あなたは、落ち込んで

いる友達がいたら、

どんな言葉をかけてあげますか？



ともだち  
お友達にかけて

あげるような、

やさしい言葉を

を、自分にも言

ってあげてね。

ともだち  
お友達へ

「また一緒にがんばろう」

「くやしかったよね」

「かなしかったね」

「〇〇さんなら、次はできるよ」など

じぶん  
自分へ

「わたし・ぼくなら、またがんばれるよ。

大丈夫」

「よくがんばってたよね」

「本当にくやしかったよね」など

みなさんは、一人ひとり、それぞれちがうステキなものを、心にもっています。その心を見がいて、ピカピカに輝かせることができるのは、あなた自身です。ほけんしつつからも、おうえんしていますよ。