



あっという間に1月が終わり、「にげる月“2月”」になりました！
2月4日は「立春」です。寒さも少しずつ和らぎ、今週は春らしい暖かい日が続くそうです。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時でもあります。自分の体と心に目を向けて、体調を整えたり、心をリラックスさせながら過ごしましょう♪

こころの鬼を追ひ払おう

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、あなたの中にいる“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”を追ひ払いましょう！



インフルエンザ警報発令後、本校でも日を追うごとに感染者が増加しています。また、急な冷えてカゼ症状や発熱、体調を崩している子も増えています。

引き続き、ご家庭においても感染症の予防と毎朝の検温および健康チェックをよろしくお願いします。

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす!



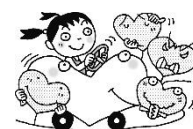
マスクや手洗いで体にウイルスを入れない!



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦う!

2月の保健目標

心の健康について考えよう!



楽しい、怒り、うれしい、さみしい、不安、好き、はずかしいなど、人はみんな“気持ち”を持っています。その気持ちは、どれも大切です。

「ヤバイ」はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・こわい
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひとりで気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいます。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。

食事中



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

メールで



ふわふわことば

あいうえお

ありがとう

いっしょにやろう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

保健室で準備をしている時、物を持って廊下を歩いている時、「先生、手伝いますか？」「一緒に運びますか？」と声をかけてくれる大北っ子がいます。

その一言で、心が温かくなって、“今日も頑張ろう！”と背中を押してくれます。

こんな温かい言葉を、いろんな場面でかけあえる子が増えると嬉しいです♪

親切のきっかけは...



ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位はお母さん。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。

また、第2位は初めて会った人。知らない人が電車やバスで席をゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのです。

