

★ 保健だより ★

令和8年2月1日 第10号
南城市立大里北小学校



あっという間に1月が終わり、2月になりました！
2月4日は「立春」です。沖縄でも朝夕は冷え込む日があり、体調を崩しやすい時期です。寒暖差や疲れから、風邪症状や体調不良が見られることもあります。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♪

二月初の鬼を追い払おう

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！



インフルエンザをはじめとした感染症が流行しています。また、寒暖差や疲れから体調を崩している子も見られます。
引き続き、ご家庭においても感染症の予防と毎朝の健康チェックをよろしくお願いします。



手をきれいに洗ったあと、手をパタパタさせながら水を飛ばしたり、服でふいたりしていませんか？それでは、せっかくきれいになった手に、また汚れがついてしまうことに...
毎日、ハンカチやティッシュを持参しましょう！

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!**



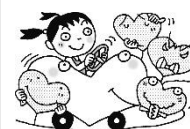
マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



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。
心からわいてきた気持ちを、抑えたり、見ないふりするのではなく、大切に相手に届けたいですね♪そうすることで、自分の心を大切にすることにつながっていきます。

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

ほかに、どんなふわふわことばがあるかな？

「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？

ひと言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られるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



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？

まわりの人から、「大丈夫?」「一緒にやろう!」など声をかけてもらえると、心が温かくなります。言葉には、人の気持ちを支える力があります。
学校の中で、ふわふわ言葉がたくさん聞こえると嬉しいです♪