

# ほけんたより2月

令和5年2月1日  
丹波小学校保健室

「こころ」はどこにあるでしょう。「こころ」は「脳」にあるといわれています。私たちの脳は「考える」「なにかを決める」などさまざまな働きをしてくれます。こころもお天気のようにその日そのときの状態によって変化していきます。今月は「こころ」について少し考えてみるのもいいかもしれませんね。さて、「みなさんのこころは健康ですか？」

できているかな？

## がんばりポイント

いつもの自分を振り返って、  
〇をつけてみましょう。  
らくいってほめるかな？

 ありがとう 感謝の気持ちを伝えている	 友だちのいいところを見つけられる	 言葉づかいに気がつけている
 困っている人に親切にできる	 元気よくあいさつをしている	 相手の気持ちを考えられる
 相手のほうを見て話を聞いている	 声の大きさに気がつけてあいさつしている	 素直に謝ることができる

## 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年の幸せを願う日です。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なんですか？

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きましょう！



## 「笑う」準備はできていますか？

季節を表すことばとして、俳句などに使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めたところです。

みなさんも、あと2か月で進学や次の学年へ。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？借りたままになっているもの、あやまっていなかったこと…今のうちに、すっきりしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早ね・早起き・朝ごはん、残りの2か月もがんばりましょう！



## 保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは  
きそく正しい生活をおくろう



## \*今月の松本スクールカウンセラー来校日\*

2月13日(月) 2月24日(金)

- ①10:00~ ②11:05~
- ③14:00~ ④15:05~ ⑤16:10~

※以前配布したお知らせより⑤のコマが増えております。

カウンセリングを予約する際は、

養護教諭または担任までご連絡ください。





# かふんしょう きせつ 花粉症の季節です！

予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

この症状はカゼ？ それとも花粉症？	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね



## かふんしょう 花粉症クイズ

雨がふった次の日は、気温が上がる事が多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に温かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選ぶと◎！！

## 花粉症の予防には

**外出時の服装**

花粉が付きにくい服装をする

**外から帰ったら**

家に入る前に花粉をはらい落とす  
手と顔を洗う  
うがいをする



生活習慣病は、ほおっておくと「骨がスカスカになり、折れやすくなる骨そしょう症」「血管に悪いことがおこる糖尿病」「がん」などになってしまう、とてもおそろしい病気なのです。毎日の「食事」「運動」「すいみん」といった生活習慣にかたよったところがあると、かかってしまう病気のことを「生活習慣病」といいます。

生活習慣病と大きく関わる「肥満」  
肥満（太りすぎ）は様々な病気とのつながりがあるといわれています。大人になってから、生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

## 生活習慣チェック

太りにくい生活習慣ができているか、かくにんしてみましょう。

はい	いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「いいえ」が多い人は、生活習慣を見直したほうがいいかもしれません

はしらは  
下にある**3つの柱**を意識してみましょう！

すいみんをしっかりとる

バランスのよい食事をとる

毎日からだをうごかす