

ほけんだより 2月号

令和5年1月27日 江戸川台小学校 保健室

2月の保健目標は **心の健康** について考えようです。

2月4日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風を「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、次の日には冷たい空気が流れこんでくることも多く、まだまだ寒さには注意が必要です。暖かくして春が来るのを待ちましょう。

できて
いるかな?

やさしくやさしく
ド
ン
ゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
くっついてはまるかな??

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

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

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。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。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。

怒られたらどうしよう…

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



次回のスクールカウンセラーの来校について

2/2 (木) にスクールカウンセラーの **小宮由美先生** が来校します。11:45~12:45 の

時間枠が空いていますので、「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童

の皆さんやおうちの方がいらっしゃいましたら、担任または渡邊までお伝えください。



保護者の皆様

日頃より本校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の他にもインフルエンザも流行しており、ますます感染症予防の徹底が求められます。学校でも指導していますが、引き続きご家庭でも感染症対策のご指導をお願いいたします。PCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合、本人にかぜ症状がある場合、ご家族の中で体調の悪い方がいる場合、インフルエンザに罹患した場合は出席停止となります。欠席扱いにはなりませんので、元気になってからの登校をお願いします。変更等がありましたら、その都度ご連絡させていただきます。

