

ほけんだより 2月

令和6年2月 野田市立山崎小学校 保健室

2月4日に立春を迎え、少しずつ春が近づいてきますね。そろそろ、鼻がムズムズと花粉症の症状が出てきた人もいるのではないのでしょうか。

1月は、市内でインフルエンザA型、B型、コロナウイルス感染症等による学級閉鎖がありました。感染症対策で欠かせない手洗いです。山崎小では、ハンカチ忘れが多いようです。忘れないようにしっかり準備をしましょう。引き続き、感染症対策をお願いいたします。



まだまだ寒い日があります。そんな時こそ **だいきくせん** **こころもぽかぽか大作戦！！**

6年生の卒業までもう少し…。1～5年生からお世話になった6年生へ感謝の気持ちを伝える時期になりました。「ありがとう」「すごいね」など相手の心をぽかぽかと温めるふわふわ言葉を伝えることは、伝えた相手だけではなく自分にもよい影響があります。

ふわふわ言葉を使う

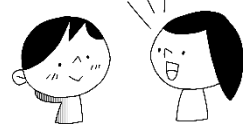
「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



みんなが言われるとやさしい気持ちになる言葉を、これからもたくさんの人に伝えられるとよいですね。

相手を元気にさせる「ふわふわ言葉」を集めてみました！！

- ありがとう
- やさしいね
- いっしょにあそぼう！
- さすがだね
- しょうずだね
- がんばってるね
- だいじょうぶ?
- おはよう！
- ごめんなさい



ほかにはどんな言葉を言われたらうれしいですか？ぜひ教えてください！！

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



給食だより



2月3日の節分と4日の立春を迎えることで、暦の上でも春になります。

寒い冬もあと少しです。感染症予防対策の上でも、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠が大切になります。

おうちのひとといっしょに
よみましょう。

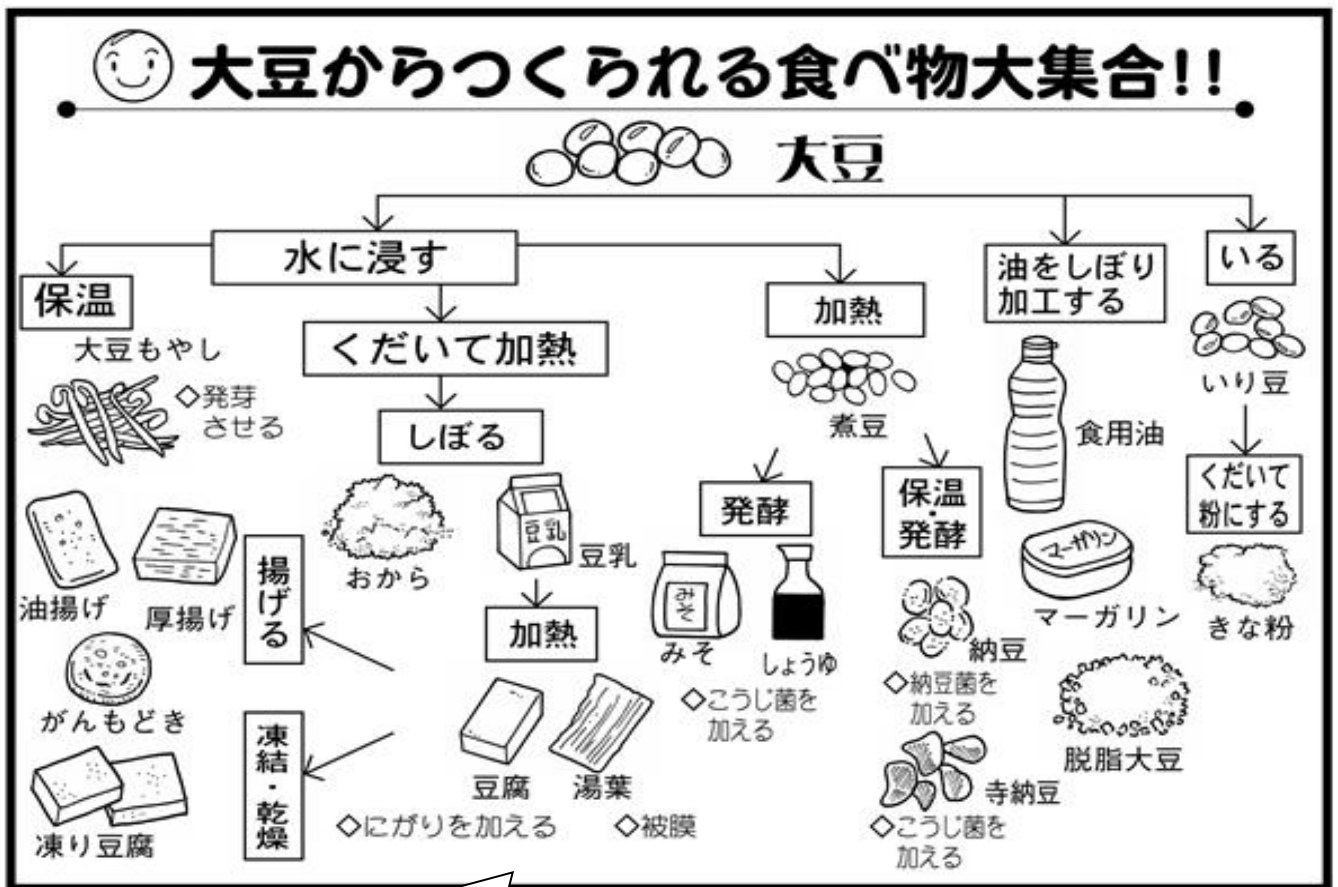


「節分」～豆のひみつを知ろう～

節分

節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を「節分」とし、1年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。節分と言えば、豆まき！

「鬼は外！福は内！」というかけ声とともに、豆をまき、病気やけがなどの悪い鬼を追い出します。



みなさんは、
いくつ知っていますか？