



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのは、春(新年)を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないようにという願いも込められています。



患方(えほう)を向いて、太巻き(ふとまき)を食べる習わし(なら)がありますが、この習わしには「福を巻き込む」という意味(いみ)があるそうです。

かぜやインフルエンザのウイルスを体の外に追い払って、元気な笑顔で福を巻き込みましょう。

保護者の方へ

1月後半から、風邪症状、インフルエンザA・B型、新型コロナウイルス感染症の流行が見られます。感染拡大防止のために、登校前のお子様の健康観察・検温での体調確認をお願い致します。また、登校後、発熱がある場合や、1時間休養しても回復が見られない場合などには、早退(迎え)のご依頼をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

「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」で表せていませんか?

ひと言(こと)で気持ち(きもち)を表現(ひょうげん)できるので、よく使(つか)っているという人(ひと)もいるかもしれませんが、言(い)われた相手(あいて)には、きちんと伝(つた)わっていないかも。

食事中 **メールで**

おいしいの？
まずいの？
ヤバイ

それヤバイ

ダメなのかな…?

お互(たが)いが気持ち(きもち)よく話(はな)せる言葉(ことば)づかいを考(かんが)えてみませんか？

♪気持ちを正しく言いカエル♪
～気持ちのすれ違いを防ごう～

【かわいい】
愛(あい)くるしい すてき 大切(たいせつ) 魅力的(みりょくてき)

【すごい/すげえ】
頭(あたま)が下(さ)がる 華麗(かれい) 感心(かんしん) 感服(かんぷく)

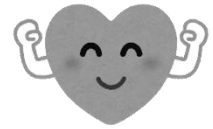
【びびる】
怖(お)じ気(け)づく 震(ふる)え上(あ)がる 用心(ようじん)深い

【びみょー】
あいまい はっきりしない 面倒(めんどう)

【わかる】
共感(きょうかん) 共鳴(きょうめい) 親(した)しむ 同情(どうじょう)

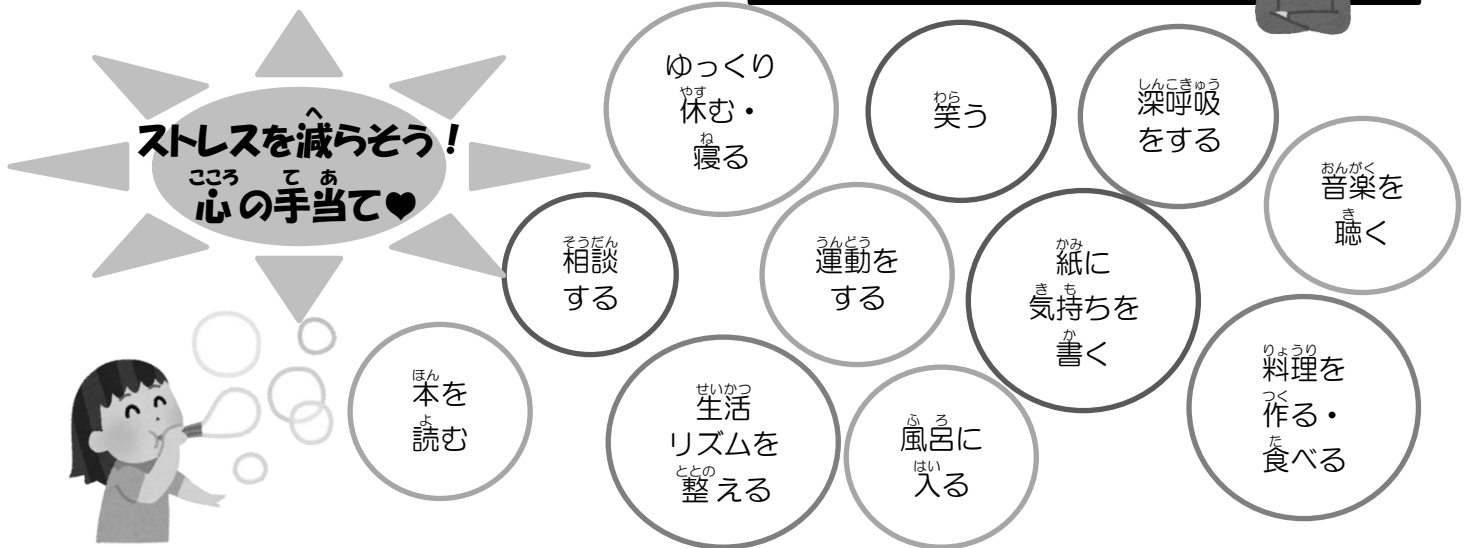
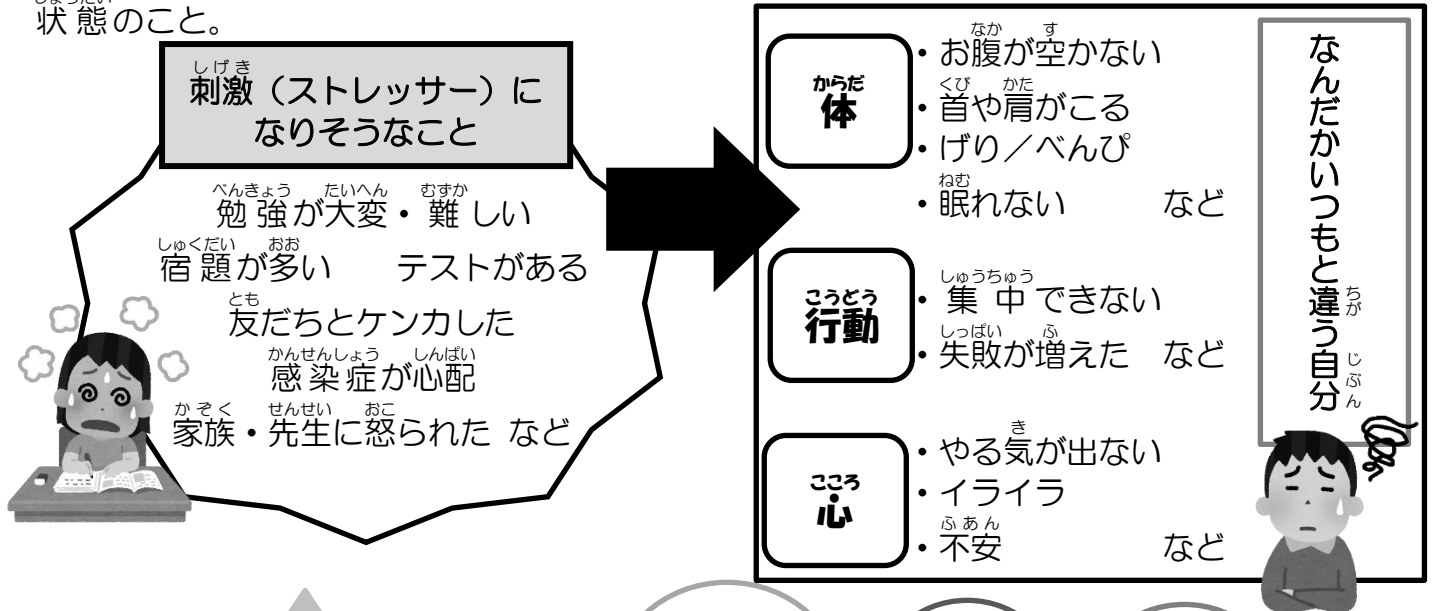
【笑える】
面白(おもしろ)い 可笑(おか)しい 興味(きょうみ)深い ユーモラス

引用：13歳からの「気持ちを伝える言葉」辞典（保健室にあります。言いかえて使えるとカッコいい!）



ストレスってなに？

まわりの色々な刺激（ストレス）によって、こころと体が疲れてしまったり、緊張してしまう状態のこと。



やってみよう マインドフルネス♪ ～毎日の習慣にして、心を落ち着かせよう～

* マインドフルネス…「目の前のこと」にだけ集中すること。

脳の疲れが減る、集中力・幸福感が高まる。



ネズミさんになって、おやすみ

かかとのうえにおしりをのせて せいざをしよう。そしてうつぶせになって、あたまをゆかにつけよう。

ちっちゃいネズミになったつもりで、ちいさなボールのようにからだをまるめよう。

いきをすって、はきだして。ゆっくりとね…。 いきをすって、はきだして。もっとゆっくりとね…。

いきをすって、はきだして。からだのちからをぜんぶぬいて。

ほら。おやすみしているちいさなネズミさんになっちゃったよ。

このまま、すきなだけそうしていようね。

(引用：子どものためのマインドフルネス2)