

令和7年1月31日

中央小学校 保健室



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

せつぶん き がつみっか おも う ひと おお おも ことし せつぶん がつみっか
節分と聞くと、2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年の節分は2月2日です。
ちきゅう たいよう まわ しゅう ねん じっさい こさ
地球が太陽の周りを1周するのに1年とされていますが、実際には誤差があり
ます。その誤差の調整のため、立春が2月3日にずれ、その前日の節分も2月2日
になっています。

まめ ゆらい きせつ か め びょうき さいがい おに み た
豆まきの由来の1つに、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立て
て追い払うというものがあります。風邪や感染症、けがを追い払いましょう！



かんせんしょうよぼう ●かぜ・感染症予防はできていますか？

がつ がつ かんせんしょう やす ひと すく
1月は12月よりも、かぜ・感染症でお休みする人が少なかったです。
さむ かんそう くうき つつ かんせんしょう ようちゅうい
寒さや乾燥した空気が続きます。まだまだ、かぜ・感染症に要注意です！



かんせんしょうよぼう じぶん ～かぜ・感染症予防 自分のことをチェック☑してみましょう～

□ていねいに&こまめな手洗いを、30秒間行っている

- ・外から帰ってきた後
- ・トイレの後
- ・掃除の後
- ・料理の前（給食準備の前）
- ・食事の前
- ・鼻水をかんだ後
- ・せき・くしゃみを手で受け止めた後



□せき・くしゃみが出るときは、マスクをつける

※肌あれでマスクがつけられない人は、ハンカチやひじの内側で鼻・口をおおう

□3食必ず食べる。栄養バランス良く食べる



□しっかりすいみんをとる

※小学生は9～12時間程度。（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」引用）



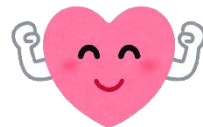
□1日60分程度の運動をする（厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」引用）

□人混みをさける

ほけんいいんかい てあら とど かんそう いちぶ しょうかい 保健委員会 手洗いのまとめ ～ポストに届いた感想の一部を紹介します～

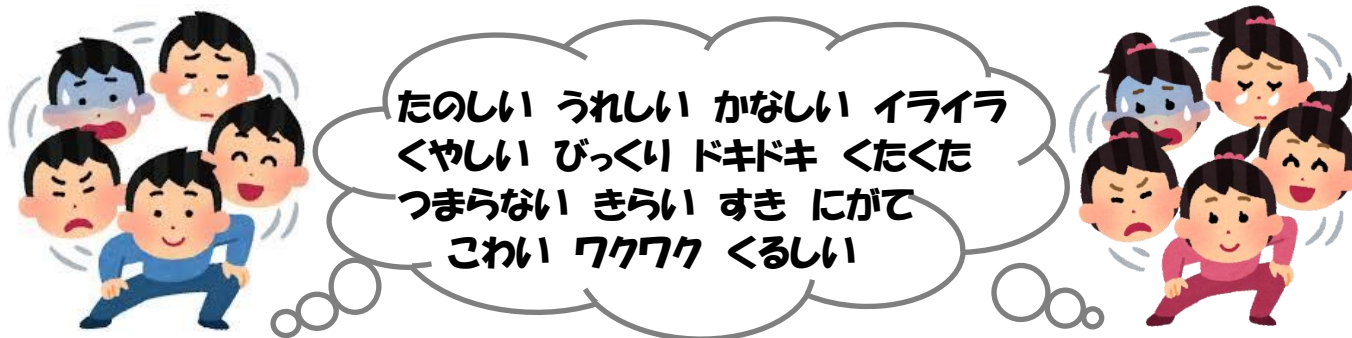
- ・あらえていないところのレポートを書くのが上手でした。
- ・わかりやすかった！！
- ・各クラスとも「何を伝えたいのか」「何に気をつけて手を洗えばいいのか」がわかるまとめになっています！とても見やすいです！
- ・いしきするところがよく分かりました。





こころ
あなたの心、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



《気持ちを上手に扱おう》

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになります。

自分の気持ちも、相手の気持ちも、自然なもので、全て大切です。

自分の気持ちを閉じ込めて、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていませんか？

また、相手の気持ちを閉じ込めて、自分の気持ちを押しつけていませんか？

気持ちを上手に扱うコツ、キーワードは…

は な す



コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、自分や相手の気持ちを理解しやすくなります。

信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。

コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えることはできません。

深呼吸や運動をしたり、好きなこと（趣味）をするなど、1つのことに集中すれば、自然と

頭から嫌な気持ちを離すことができます。



《 年 組のみんなの頭から“離す”方法 》

