

ほけんだより 2月

令和8年1月30日

吉岡小学校 ほけんしつ



2月4日は「立春」です。まだまだきびしい寒さが続いているようですが、こよみの上では春のはじまりです。昔の日本では、春は一年のはじまりとして特に大切にされていました。そのため冬と春を分ける日(2月3日)のことを「節分」とよび、「一年みんながけんこうで幸せにすごせますように」という思いをこめて、悪いものを追い出す日とされました。これからはかぜ、インフルエンザだけでなくノロウイルスなどの胃腸炎もはやる季節です。引き続き、手洗い・うがい・かんき・きそく正しい生活で、悪いウイルスを追いはらって元気にすごしていきましょう!

~2月の保健目標~ 心のけんこうについて考えよう

良いストレスと
悪いストレス

良いストレス



悪い
ストレス



「ストレス」ときくと「つかれる」「イライラする」など良くないイメージをもつかもかもしれません。ですがストレスには『良いストレス』と『悪いストレス』があります。

ストレスとは心やからだにかかるしげきに対する反応のことをいいます。

たとえば“サッカーをする”ことを考えたとき、「楽しい」「がんばろう」と感じるのは『良いストレス』になる、「めんどくさい」「嫌だな…」と感じるのは『悪いストレス』になる、というわけです。

イライラ、もやもや、おちこんだ…
あなたのストレス解消法は?



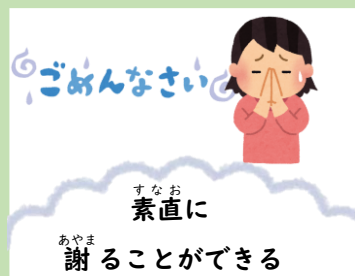
つまり、ストレスは目標をもつこと、前向きにがんばることにつながり、私たちに必要な人生のスパイスになるのです。ただし『悪いストレス』がたまっていくと心やからだの調子にもえいきょうが出てきます。
大切なのは、ストレスを完全になくすのではなく、ストレスと上手につきあって『悪いストレス』をためこまないことです。

やさしさビンゴ

いつもの自分をふりかえて
できているものに○をつけて
みましょう。

ビンゴになった人は自分も、
友達も大切にする行動がとれ
ている人です。

言葉には、自分も相手も幸
せにする力があります。言葉を
大切に使いましょう。



保護者の方へ 日本スポーツ振興センターについて

学校管理下で発生した傷病は、日本スポーツ振興センターの申請対象となります。災害給付は、事故が発生した日から2年間手続きが行われないと時効となります。今年度書類をお渡ししている人は医療機関で記入していただき、学校へ提出してください。(子ども医療費助成受給券を使用した場合は別途手続きが必要なため学校へお知らせください。)