

ほけんだより 2月



暦の上では「立春」と言われ、春が近づいているものの、寒さが厳しくなる2月です。

皆さんは元気に学校生活を送れていますか？

暖かい日と寒い日が交互にきて、体調管理が

難しく、体調を崩しがちになります。

疲れをためないで、しっかりと「休養・睡眠・食事

を心がけていきましょう。

保健室からのお知らせ

学校で健康診断を受けて、虫歯があった人や

最近、黒板の字が見えにくい人は病院を受診し、

治療していただきますようお願い致します。



手当て

こころの応急手当

手当が必要になりそうなとき



友だちにひどいことを

言われたとき



おうちの人に怒られたとき



習い事で忙しいとき



不安や心配なことがあるとき

恵方巻きってなんだ？

節分に恵方（縁起の良い方角）を向いて

無言で食べると縁起が良いとされている、

巻き寿司のことです。



今年の恵方は・・・？

なんなんとう 南南東

です。

※方角が分からない子は、
おうちの人と一緒に確認してみよう！



からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。
疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。
ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸
してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつ
かなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽に
なって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を
読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろ
いろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみよう。

