

# ほけんだより2月

2022年2月4日  
宇部市立見初小学校



2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の病気に負けないようにする力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康にとっても大切です。みんなが笑顔でいられるように、言葉づかいや行動を意識していけるといいですね！

## 1月の保健室来室状況

ケガ：33人  
(多かったケガ 擦り傷)

体調不良：28人  
(多かった症状 せき・のどの痛み)

体調不良でお休みする人、早退する人が増えてきています。体調不良で保健室へ来た人の中には、朝から具合が悪かったけど、おうちの人には伝えなかった、健康観察カードに書いてもらわなかったという人がいます。病気を予防するために、おうちの人と朝行う健康観察はとても大切です。体調が悪く悪いときは、無理せずおうちの人に伝えましょう！

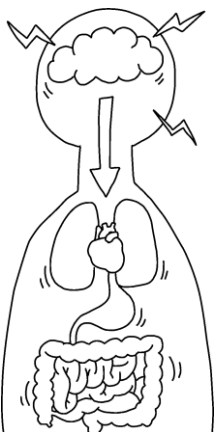
## 2月の保健目標

# 「心と体の健康をたもとう！」

### 心と体はつながっている！

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方で、うれしいときはやる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子が良いと、気持ちも明るくなります！

心と体は、たがいにえいきょうし合っているんです！

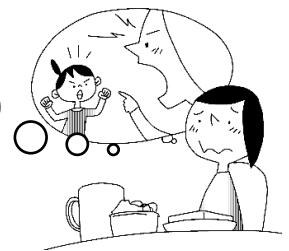


こんな時は

ありませんか？

大事な試合前で、緊張しておなかお腹がいたい。

友だちとケンカをして食欲がない。



つづく

# じぶん ほうほう さが 自分がリラックスできる方法を探してみよう！

せいかつ なか ふあん なや で いま かんせんしょうよ ぼう がまん  
生活の中で、不安になったり悩んだりすることが出てきます。今は感染症予防のために、我慢を  
していることがたくさんあるので、心こころが疲つかれてしまっている人もいませんか？不安や悩み、心の疲つかれを  
かる ほうほう ひと ちが じぶん ほうほう かんが ため  
軽くする方法は人によって違います。自分がリラックスできる方法を考かんがえて試ためしてみましよう！



## みぞめしょう せんせい 見初小の先生たちの

## リラックス & ストレスほっさん 完結 ほうほうしょうかい 方法紹介

<p>せんせい A先生</p> <p>しょうせつ よ マンガ・小説を読む</p> <p>み ドラマを見る。</p>		<p>せんせい E先生</p> <p>にんげん どうぶつ 人間や動物の</p> <p>あか どうが み 赤ちゃんの動画を見る。</p>	
<p>せんせい B先生</p> <p>すきなことをする！</p> <p>ひとり 1人でゆっくりする！</p>		<p>せんせい F先生</p> <p>にほん がいこく うつく ふうけい 日本や外国の美しい風景を</p> <p>だいざい ばんぐみ み 題材にしたテレビ番組を見る。</p> <p>きせつ はな い 季節の花を生ける。</p>	
<p>せんせい C先生</p> <p>そら み 空を見る。</p>		<p>せんせい G先生</p> <p>ひる お昼ねをする。</p>	
<p>せんせい D先生</p> <p>す にゅうよくざい い 好きな入浴剤を入れて、</p> <p>ゆ ぶね 湯船にしっかりつかる。</p>		<p>せんせい H先生</p> <p>え ほん しょうせつ よ 絵本や小説を読む。</p> <p>ピアノをひく。</p>	

## そうだん ひと 相談できる人がいますか？

なや ふあん があるときは、か ぞく や ともだち せんせい さんなどに相談し  
てみてください。また、もし不安や悩みをもっている友達がいた  
ら、話はなしを聞いてあげましょう。友達の顔かおを見て、一緒いっしょに考かんがえて  
あげてください。

