

ほけんだより 2月

ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね

NO.10 2021年2月1日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



季節のわかれめを意味する節分。節分といえば2月3日のイメージがありますが、今年は立春の日がずれるため、2月2日になります。実は、節分の日が2月2日になるのは、明治30年以來124年ぶりだそうです。ちょっとレアな節分、みなさんはどのように過ごしますか。



言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

ちくちく鬼

ふわふわ鬼

おはよう

ごめんなさい

ありがとう

だいじょうぶ?

すごいね

元気出して

おめでとう

いっしょにがんばろう

早くしろ

じゃま

ばか

へたくそ

あほ

うるさい

◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1

発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2

コンクールで賞をもらった子に

●ケース3

投げたボールが当たってしまった子に

こころ からだ なかよ ～心と身体は仲良し～

私たちは、毎日の生活の中でいろいろな感情を抱きます。「嬉しい」「悲しい」「悔しい」「楽しい」など、どれも大切な感情ですが、頑張りすぎて疲れがたまってしまうと、心は「気づいて！」とSOSのサインを出すことがあります。

《こんなサインは出ていませんか？》

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない・だるい
- 落ちつかない・集中できない
- やる気が出ない



身体からのサインに気づいたら無理をせず休みましょう。



疲れの原因が分からないときは、誰かに話してみるのも良いですよ。

おうちの方へ



2月に入り厳しい寒さが続いています、子どもたちは毎日元気に遊んでいます。たくさん汗をかく子どもたちにとって冬の時期も水分補給はとても大切です。お子さんと相談しながら、必要に応じて水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

マスク・手洗い・換気

