

2月すまいる

東海市立富木島小学校 保健室

令和7年度 2月 No.9

2月の保健目標

外で元気よく遊ぼう



2月の保健目標は「外で元気よく遊ぼう」です。

寒い日が続いています。最近また、かぜをひいている子が増えてきました。

体の免疫力を高めるためにも、外で元気に体を動かしましょう。

外は寒いですが、遊んでいるうちに体がポカポカします。

「ねる」「うごく」「たべる」をあいことばに2月も元気に過ごしましょう。



上着で温かさの調節をしましょう。

家から外に遊びに行くときは、必ずおうちの人に伝えましょう！



保護者の方へ

日頃より、ご家庭にて規則正しい生活習慣の徹底や、健康観察の徹底（体調不良の際は登校させない）などについて、ご協力くださりありがとうございます。

2月の中旬ころからスギ花粉の飛散が予想されます。

また、花粉のアレルギーに限らず、調子が悪く薬を服用しているお子さんもいるかと思えます。ご家庭から持参される薬品（内服薬、点眼薬、塗布薬、吸入剤等）については、医師法等により、教職員は原則、見守ることしかできなくなっています。そのため、お子さまが自分で使用できるようにご家庭でその方法を身につけておいてください。

引き続き、お子さまの健康管理にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



現在、学校生活管理指導表（食物アレルギー等、心臓・腎臓などの病気）を提出されている保護者の方は、6年生は1/30（中学校の入学説明会）まで、1～5年生は2/27までに12月に学校からお配りした新しい学校生活管理指導表をご提出ください。よろしくお願いいたします。



がつ か せつぶん
2月3日は節分です



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったりとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

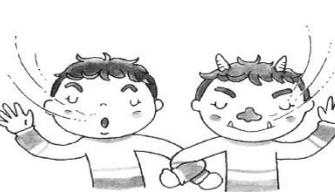
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

