

# ほけんだより 2月

両神小保健室

No.13

令和7年2月

3学期が始まりもう少しで1ヶ月が経とうとしていますが、学校生活には慣れましたか？

2月3日は節分の日です。節分は中国から伝わったもので、病気や災害など悪いもの(=鬼)を払い、無病息災を願う行事と言われています。『鬼は外！福は内！』と鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。

インフルエンザの過去にない流行で感染者が増えてきました。また、もうすぐ花粉も飛び始めます。健康に注意して2月を乗り切りましょう。

## 給食感謝の会がありました

1月17日に給食感謝の会がありました。保健給食委員による「好きな給食ランキング」の発表と、山中栄養教諭さんにお越しいただき、「季節にあった食事」についてお話をいただきました。給食を食べるとき、旬や行事を意識してみるのもいいかもしれませんね。

### 旬の食材



### 行事食



山中栄養教諭さん・調理員さん・給食を運んでくる運転手さん・配膳員さんへお手紙を書きました。



両神小

### 好きな給食ランキング

1位 ココア揚げパン



2位 からあげ



3位 カレー



# 気持ちのよいコミュニケーションをしよう

## ことばの 力

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



○ 自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね

まだまだ寒い冬

## （こころもぼかぼか大作戦）

作戦1

### ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

### いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



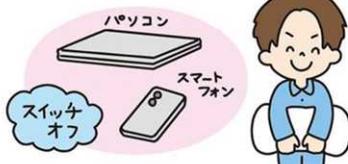
# よく眠るために

きょう あさ げんき お からだ きで  
 今日、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

● 寝る部屋は暗くする



● 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



● 着心地がいいパジャマを着る



● 自分に合う寝具（布団やまくら）を使う



● 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す

