

# ほけんたより2月

R5.2.1 佐野市立吾妻小学校



2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

## ★今月の保健目標 自分の心と体を見つめよう★

### 3つの「R」で上手にストレスを減らそう！

レスト 休養・休む

体が疲れたら、質の良い睡眠をしっかりとります。

レクリエーション 気晴らし

自分の好きなことや、体を動かすことも良いです。

リラックス くつろぐ

余分な力を抜いて、くつろぎましょう。

### 相手への言葉がけを考えよう！！

自分のしたことをほめられたり、辛いときに励ましてもらったりすると、うれしくなります。逆にけなされたり、冷たいことを言われたりすると悲しい気持ちになります。

私たちがいつも生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えています。言葉のもつ力をよく考え、周りの人が温かい気持ちになるような言葉がけをしましょう。

言えているかな？



「自分が言われたらどんな気持ちができるのかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える習慣をつけましょう。



近年、通信技術の発達によって、オンラインやSNSなど新しいコミュニケーションの形が次々に生まれてきました。それでも言葉のやりとりの基本は変わりません。



# コロナ禍のなかでもこころもからだも健康に



現在のように新型コロナウイルスで生活が制限されているときに、頭痛、腹痛や眠れなくなったり、不安になったり、イライラすることはあたりまえのことです。あなたが特別なわけでも、悪いわけでもありません。もし、いつもの自分と違うと感じたら、あなたのこころとからだは少し疲れているのかもしれませんが。そんなときは、家族や学校の先生、お医者さんに相談しましょう。まわりの人もあなたを助けたいと思っています。

こころとからだの健康を保つには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活、適度な運動、適度な学習、家族や友人との何気ない会話が大切です。できていないことがあれば少しでも工夫しましょう。

もし、あなたやあなたの家族が新型コロナウイルスに感染したとしても、それはしかたのないことです。あなたや家族が悪いわけではありません。決して自分を責めないようにしましょう。

「明けない夜はない」という言葉を信じましょう。つらいことは必ずいつかは終わりがきて、その後には幸せが訪れるという意味をもっています。将来の夢をもって、毎日の生活を大切に過ごしましょう。きっと明るい未来が待っています。

【公益社団法人 日本小児保健協会】

こころの鬼を追い払おう

**2月3日は節分。鬼は外！福は内！**と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日も

いっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるので。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



《1月までの受診率》 歯科: 60.5% 眼科: 72.4% 耳鼻科: 88.9%  
治療票が家にある人は、早めに病院へいきましょう。病院の先生に記入していただいた治療票は学校へ提出してください。