

ほけんだより 2月



令和6年2月5日
平島小中学校
発行者 中村梨紗


保健目標	心の健康を考えよう
給食目標	正しいマナーで食事をしよう

お正月が来たと思ったら、あっという間に2月。1か月の日数が少ないことから、「逃げる2月」ともいわれています。1日1日を大切に過ごしていかないとはいけませんね。そして、2月4日は「立春」で暦の上では冬から春に季節が変わりました。ポカポカ暖かい日もありますが、まだまだ防寒対策が必要な日もあります。手洗いやうがいなど基本的な感染症対策を続け、毎日元気に過ごせるようにしましょう！

友だちの心を傷つけない

悪口について
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？ 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。
みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

心と体はとても仲良し

心は目には見えませんが、疲れてくると、気がついてサインを送ります。



こんな体の症状には注意!

- ☆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
- ☆落ち着かない
- ☆集中できない
- ☆やる気が出ない
- ☆人と会うのがめんどろ

うれしい、楽しい、悲しい、悔しい、辛い。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どの気持ちも大切です。でももし心が疲れ、体にサインが現れた時は、誰かに話してみましよう。

悩みやイライラがあるときは…

自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう！



出かける



映画やアニメを見る



運動をする



カラオケに行く

自分に合ったリラックス
方法を見つけよう♪



感じたことを書いて
みる



ゲームをする



美味しいものを食べる

～全国学校給食週間の取組として、お世話になっ
ている方々にメッセージカードを送りました～



〈調理員さん〉

いつも平島小中学校のために、おいしい給食を作ってください、ありがとうございます！毎日給食が楽しみです♪今後もよろしくお願いします！

〈地元商店さん〉

いつも野菜を発注していただき、ありがとうございます！新鮮な野菜が食べられて最高です♪今後もよろしくお願いします！

