

2月のほけんだより

2がつのほけんもくひょう
かぜをよぼうしよう!

2月4日は立春(りっしゅん)、春の始まりです。神原小や公園の桜もみごろになってきましたね。空気が乾燥(かんそう)しているので、口こきゅうをしていると、のどがいたくなったり、かぜをひきやすくなったりします。マスクのしたでも、口をとじて鼻でこきゅうをしましょう。インフルエンザもはやってきました。よぼうはやっぱり、てあらい・うがい・えいよう・すいみんです。せきやくしゃみがでるときは、せきエチケット「人のいないところにかおをむけて、くちはなをおおう」もできちゃう神原っこをめざしましょう!

体も心も 鬼は外!



鼻(はな)
こきゅう
口(くち)は
とじて
鼻(はな)か
らすってね

鼻こきゅうは、ほこりやばいきんをつかまえたり、くうきをあたためたり、空気清浄機・加湿器みたい!



きょうもいっばいがんばったね!
じぶんのがんばりをほめよう!

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、「今日もいっばいがんばった!」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!



やさしいかみはらっこにな～れ！

こころとからだはつながっていて、こころがつらいままだと、頭痛(ずつう)・腹痛(ふくつう)などからだの病気(びょうき)になることもあります。きょうのあなたのこころとからだは、げんきかな？

ふわふわ言葉(ことば)は、言われた人がうれしい、言った人もいい気持ち(きもち)にしてくれることばです。脳(のう)や体(たい)にいい影響(えいきょう)をあたえます。幸せ(しあわせ)な気持ち(きもち)にしてくれたり、やるきをだしたり、こころのバランスを整(ととの)えてくれたりするホルモンが出るのがわかっています。ふわふわ言葉、たくさんつかってみましょう！やさしい行動(こうどう)もおなじ！おともだちにやさしい行動(こうどう)をやってみましょう！

できて
いるかな？

やさしい ことば ポイント

いつもの自分(じぶん)を振り返(ひか)って、
○をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？



あなたの とくいなこと・
すきなこと・たのしかったこと
ハッピーになれることが
えるといいですね♪

