

# ほけんだより 2月

令和7年2月  
金沢市立鞍月小学校



問題です。今年の節分はいつでしょう？…答えは2月2日です。節分ときくと、2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年は立春がずれたので、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりするときは注意してくださいね。

## ほけんもくひょう かぜを予防しよう。

三学期もあつという間に残りわずかになってきました。6年生を送る会の準備や練習をみんながんばっていますね。その他にも卒業式など大切な行事が待っています。6年生にとっては一つ一つの行事が最後になるため、体調を崩さないようにみんなで気をつけて過ごしたいですね。

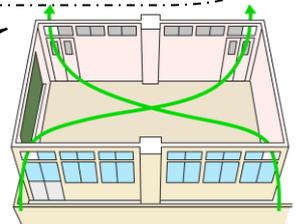
### 自分とみんなのために、できているか チェック✓してみましよう！

- こまめに手洗い・消毒をしている。  
(きれいなハンカチでふく)
- 空気の入れかえ(換気)をこまめにしている。
- すききらいせずに食べている。
- 夜ふかしせず寝ている。(夜10時までに)
- マスクを持ってきている。(予備も)



せっかくしたきれいなハンカチをもってきてね！

常に窓をすこし開け、廊下のドアも開けることで、効果的な換気ができますよ。



### 免疫カアツプ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

### 笑って体も心も元気

### 自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪





# をそだてよう！



## こんなことはありませんか？

こころ

- もやもやする
- いらいらする
- どきどきする
- 落ち込む

からだ

- ごはんが食べられない
- 夜ねむれない
- あたまがいたい
- おなかがいたい

こうどう

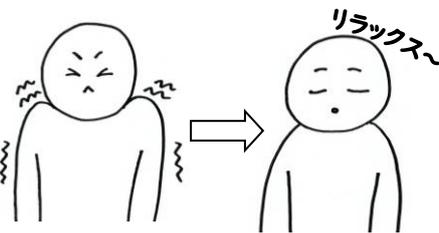
- 集中できない
- そわそわする
- やるきがでない
- 外に出たくない

## もしかしたら、ストレスサインかもしれません

せんせい ほうほう  
先生のおすすめの方法

- ①肩にぎゅっと力を入れて耳に近づける。
- ②5秒そのまま力をこめる。
- ③力をぬく。

**力がぬけて、すっきりできれば大成功！**



じぶん ほうほう み  
自分なりの方法を見つけて、  
ひとやすみする時間も大切に！

じぶん こころ ちい き  
自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、  
セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動  
(スイッチ)を、あらかじめ  
決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきり  
しないときは、保健室でも話  
を聞きますよ。

きも  
気持ちいいと  
おも  
思うことなら  
なんでもOK!



たんいん せんせい  
担任の先生でもOK!



おうちの方へ

鞍月小学校では、金沢市の健康推進プランの中で、「歯と口の健康」「食育」を重点課題とし、学校のあらゆる教育活動の場面で指導し、ご家庭の協力もいただきながら、取組を進めてきました。

1 月末で歯科受診率が **80%**を超え、鞍月っ子の「自分で自分の健康を守る意識」も高まっていると感じています。

学力や体力の土台となる心身の健康について、今後もご家庭の協力をいただきながら、取組を進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

めざせ！

