

ほけんだより 2月号

令和6年2月1日
高浜小学校
保健室



寒い日が続いています

2024年が始まって、あっという間に1か月が過ぎました。2月3日は「節分」です。年の数だけ豆を食

べると、病気にかからず幸せに過ごせる・・・そんな言い伝えもあります。また、大豆は栄養が満点!

行事を楽しみながら、健康な生活を送りましょう。



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



- たとえば、
- 好き嫌いの鬼
 - 忘れ物の鬼
 - 夜ふかし鬼
 - いじわる鬼
 - なまけもの鬼
 - 勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

~1月身体測定の結果~

1年間で心も体もとっても大きくなりましたね♪

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4月	117.4 cm	119.8 cm	132.6 cm	131.0 cm	141.6 cm	152.1 cm
1月	122.0 cm	123.6 cm	137.4 cm	135.2 cm	144.8 cm	157.6 cm
成長	+4.6 cm	+3.8 cm	+4.8 cm	+4.2 cm	+3.2 cm	+5.5 cm

4月と1月を比べて、どれくらい大きくなったかを表しています。

~心のかぜにも気をつけて~



食欲がない、ねむれない、やる気が出ないなど、ちょっと心がつかれてしまったなというときありませんか?

自分なりのリラックスできる方法を探して、見つけてみてください。

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

すっきりした~!



ぐっすり十分な睡眠

こちいい~!



ぬるめの湯船につかる

たのし~!



趣味の時間を大切に

おいし~!



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!

(たすけあって)



(声をかけあって)



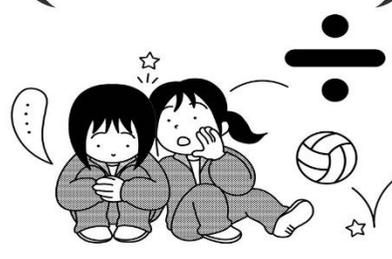
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



高浜小での生活も残り2か月。「おもいやり算」でなかよく、楽しい学校生活を送りましょう☆

