



ほけんだより

きょう りっしゅん こよみ うえ はる ですが、まだまだ寒い日が続きそ
うです。こんげつ 今月はかがやきフェスタがあります。れんしゅう 練習の成果を發揮でき
るよう、たいちょうかんり 体調管理をしましょう。みなさんの はっぴょう 発表を楽しみにしていま
す。

やさしい言葉で
ほもボカボカに



<2月の保健目標>

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう！

みなさん、ストレスとはなんのことか知っていますか？ストレスとは
がいぶから しげき 刺激を受け、きんちょう 緊張している(ふか 負荷がかかっている)ことをストレ
スと言います。



ストレスにはよいストレスとわるいストレスがあります。わるいストレスがたまるとこころの
げんきがなくなったり、からだのくあいが悪くなってしまったりすることがあります。わるいストレ
スとはじょうずにつきあっていくことが大切です。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

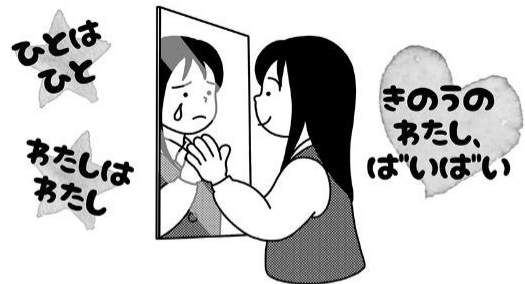


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

保護者用

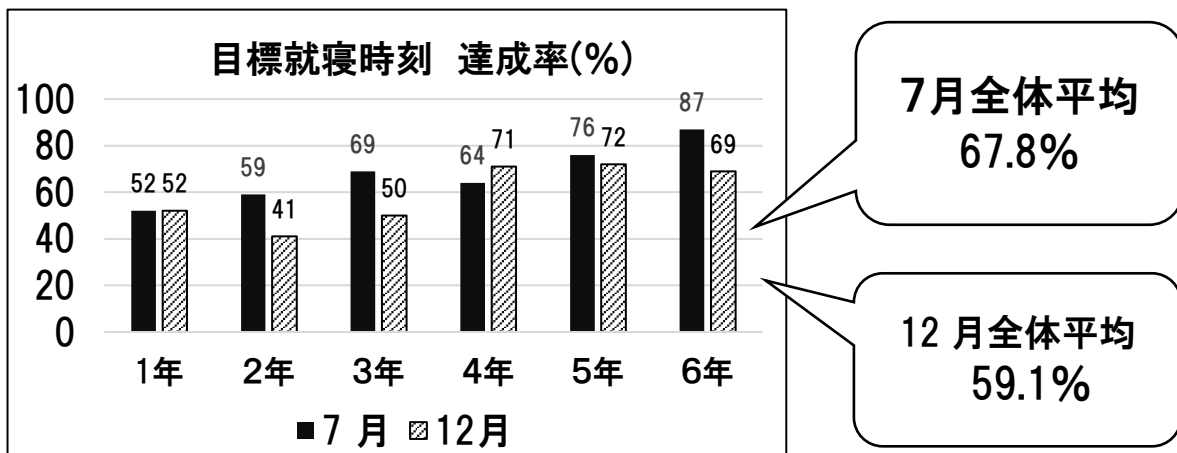
今年はコロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行しています。学校では基本的な感染症予防を継続することを指導しています。御家庭でも健康観察をしていただくよう、お願いします。

<2月の保健行事予定>

日にち	行事	備考
2月1日(水)	健康の日	1・2年「自分のかがやきみつけ」 3～6年「短所を長所に変えよう」
2月3日(金)		
2月8日(水)		
2月10日(金)		
2月21日(火)	食育の日	「3色そろえて食べよう」
2月22日(水)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。

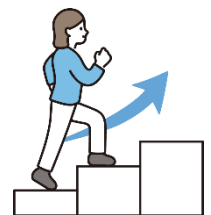


第2回早く寝よう週間 御協力ありがとうございました!



第1回目に加え、4日以上目標就寝時刻を守れた児童の割合が少なくなりました。体が成長し、体力がついたことや、厳しい目標設定をしていた児童がいたことが大きな原因と考えられます。

御家庭の都合や、習い事等で学府の目標就寝時刻の達成が難しい御家庭は、「日頃の就寝時刻より5分でも早く寝る」など、小さな目標設定から始めてみてはいかがでしょうか。「できた」の積み重ねが、子供の大きな成長につながっていきます。児童の心と体の健康のために、今後も声かけをお願いします。



受診はお済ですか？

4月の健康診断の結果より、病院の受診が必要な方にはお手紙を配付しています。

1月23日現在、受診率は88%です。お子さんが元気に学校生活を送られるよう、受診がまだの方は年度内に受診をお願いします。

