

ほけんだより



令和7年2月3日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっています。
2月はかがやきフェスタがありますね。全力を出し切れるよう、体調管理をしましょう。みなさんのかがやきが見られるのを楽しみにしています。

<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！



いま きもち きもち 今の気持ちはどんな気持ち？

たの
楽しい

ワクワクする

はら
腹がたつ

さびしい

ふあん
不安



うれしい

ふまん
不満



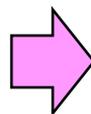
かな
悲しい



おち
つ
落ち着かない

つらい

あのね…



ホッ

人は誰にでも、なんだか気持ちが落ち着かないとき、元気が出ないときがあります。そんなとき、今の自分の気持ちは何だろうと考えたり、人に話したりすると気持ちを落ち着かせることができます。

なんだかちょっとモヤモヤする…そんなときは少し立ち止まり、自分の心の様子について考えてみましょう。

きもち あらわ ことば ～気持ちを表す言葉～

まんぞく きらく
満足 気楽 おもしろい ドキドキする ウキウキする てれる はずかしい にがて いやだ くやしい 困る ヒヤヒヤする あせる など

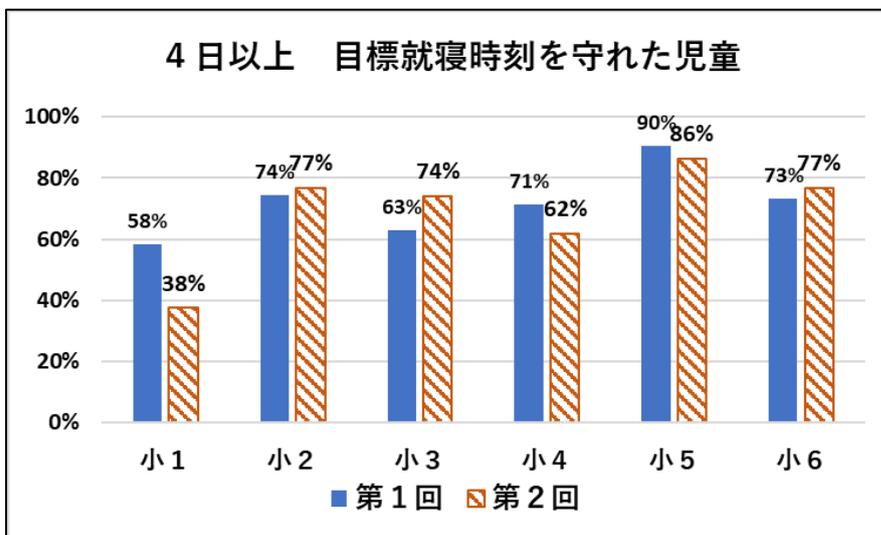
まだまだいろいろな気持ちの表現があるよ。探してみてね♪

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き御家庭での朝の健康観察をよろしくお願ひします。また、体調面等で気になることがあればいつでも御相談ください。

＜2月の保健行事予定＞

日にち	行事	備考
7日(金)	健康の日	「心の健康について考えよう」
19日(水)	食育の日	「三色そろえて食べよう」
26日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。

第2回早く寝よう週間 集計結果



第1回
全体平均
71.5%

第2回
全体平均
69.0%

第2回早く寝よう週間の結果を報告します。「4日以上就寝時刻を守れた子」の割合は69%で第1回より減少しました。

達成度は下がってしまいましたが、振り返りからは、児童自身が、目標を達成しようと意識して行動したことがよく伝わりました。今年度も早く寝よう週間の取組に御協力いただき、ありがとうございました。

相談関係



SC 矢野さん来校日

♡ 2月4日(火) 8:30~16:15

♡ 2月20日(木) 8:30~12:30

面談予約は Google フォームまたは担任・養護教諭まで。



日照時間などの関係から、冬は気分が落ち込みやすくなるそうです。

大人も息抜きをして、心の調子を整えたいですね。

