

# ほけんだより 2月



令和7年2月3日  
境剛志小学校 No.12

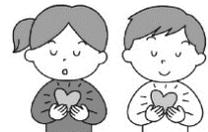
3学期がスタートしてから、1ヶ月が経ちました。みなさん、体調はいかがでしょう。

2月3日は、「立春」です。ぽかぽかと暖かい日が増えてきましたが、まだまだ寒い日も続きます。外で元気に遊んで、しっかり食べ、たくさん寝て、自分の中の「鬼（ウイルス）」を追い出しましょう！



がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
「心の健康を考えよう！」



こころ つか み  
心の中は見えないけれど・・・

いやなことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、心のようすが体やいつもの生活にあらわれることがあります。たとえば、食欲がなくなったり、ぐっすり眠ることができなかったり、頭やお腹が痛くなったりなど・・・。心の中は見えませんが、別のかたちとして見えてきます。

このようなときは、無理をせずにゆったりしたり、自分の好きなことをしたりして過ごしましょう。友達やおうちの人、先生などに相談するのもよいですね。

アール  
3つの「R」でじょうずにリフレッシュ！

「Rest (レスト)」

きゅう  
休けい

つか かん しつ すいみん  
疲れを感じたら、質のいい睡眠を

しっかりととりましょう！



「Relax (リラックス)」

きんちょう  
緊張をほぐす

ちから む  
力を抜いて、ゆっくりと

くつろぎましょう！



「Recreation (レクリエーション)」

きば  
気晴らし

しゅみなど、自分の好きなことをしましょう！

からだを動かすこともいいですよ。



せんせい  
先生のリフレッシュ方法は、音楽をきいたりおいしいものを食べたりすることです♪  
みなさんも、自分なりのリフレッシュ方法を見つけてみましょう！





1月20日(月)~24日(金)は、さわやかウィークでした!



1月に、全校で「さわやかウィーク」がありました。期間中は、ハンカチや手洗いチェックを行いました。また、校内では「かぜ予防クイズラリー」、保健室では「手洗いチェッカー体験」を実施し、たくさんの方が参加してくれました。感染症予防の基本は、手洗いです。これからも、ていねいな手洗いを意識して続けましょう!

みんなで手洗いチェック!



みんなでクイズに挑戦して...

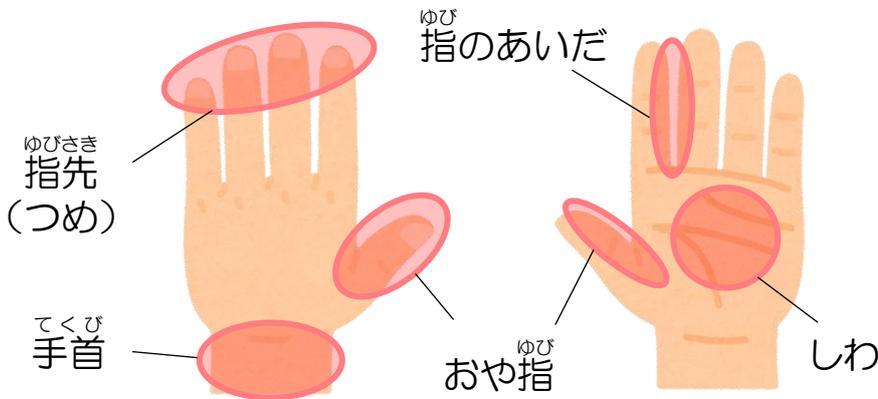


## てあら手洗いチェッカーで洗い残しが多かった部分

きちんと洗っているつもりでも、じつは洗い残している部分がたくさんあります。

手のこ

手のひら



しろひか 白く光っている  
ところが洗い残した部分です!

### 「きらきら手あらい」のうた☆

- |                |                  |             |                        |
|----------------|------------------|-------------|------------------------|
| ① せっけんでよくあわだてる | ② ♪手のひらあらおう      | ③ ♪手のこもあらおう | ④ ♪ゆびのあいだと             |
|                |                  |             |                        |
| ⑤ ♪つめのなかも      | ⑥ ♪おやゆびきゅつきゅつきゅつ | ⑦ ♪手くびでおしまい | ⑧ よくながしてきれいなタオルでふきましょう |
|                |                  |             |                        |



洗い残しをなくすためには...



← やすじかんお 休み時間の終わりにながれる「手洗いソング」です。ただてあら 正しい手洗いのしかたを確認して、洗い残しをなくしましょう!