

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

# ほけんたより2月

家庭数

令和7年2月3日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

比較的暖かい日が多い1月でしたね。小谷小では感染性胃腸炎の流行に注意が必要です。これからも気を緩めることなく、手洗い・うがい・換気・加湿を続けていきましょう。また、外遊びをして体力と免疫力をつけて、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



2月の保健目標 心の健康について考えよう

## 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



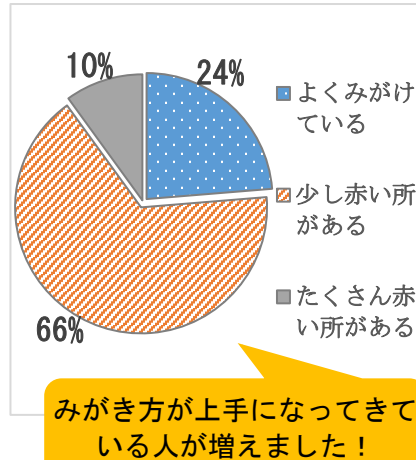
### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



## は 歯みがきカレンダー・は 歯みがきチェック結果

歯みがきチェック結果



### ★保護の方からの感想★

- ・歯医者さんの定期健診でもみがき残しが減ったと言われました。本人も意識してみがきの頑張る様になりました。
- ・意識してみがいてもみがき残しがあるので、ながら磨きにならないように環境作りと声かけをしていきたいと思えます。

ご協力ありがとうございました！



7つのちがいをさがしてみてね！

【答え】※かくしてね！

- ① 中央の子のえり
- ② 中央の机の上の筆箱
- ③ 左の子のスポンのポケット
- ④ 左奥の黒板消し
- ⑤ 右の子のスカートの柄
- ⑥ 右の子の口
- ⑦ 右手前の消しゴム

### ほけんしどう つた 保健指導で伝えました！

1月の発育測定の際に、小谷小学校生活の残り3カ月と新しい場所へ行った時に小谷っ子が頑張るように各学年の実態に応じて保健指導を行いました。

- 1年生「生活リズムをととのえよう」
- 2年生「ふわふわ言葉とチクチク言葉」
- 3・4年生「自分らしさってなに？」
- 5年生「心と体の健康観察」
- 6年生「自分を大切にしよう」

自分を大切すること、周りの人も大切にするをこれからも続けてください。

