

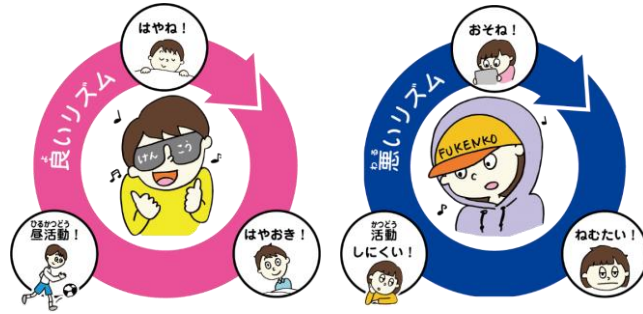
保健だより 2月



令和 6.2.1
大楽毛中学校
養護教諭

♪「よい生活リズム」にのろう月

3学期が始まり、2週間あまり経ちました。保健室に体調不良で来室した人の話を聞くと、「夜中に何度も目が覚めた」「なかなか寝付くことができなかった」という人がいて気になります。早く元の生活リズムに戻ることができるよう、昼にたくさん活動して、夜に早く寝るリズムができるといいですね！



生活リズムはつながっています。

はやね！
はやおき！
いいねじ！！

毎日決まった時刻に寝てよいリズムで生活しましょう。

引き続き

感染症にご注意を！

2学期末にインフルエンザやコロナの流行で閉鎖措置を行いました。3学期に入ってからまだまだ、油断できない状況です。現在は、風邪の罹患率は低いですが、一気に広がる可能性がありますので、体調管理をしっかりとって大事な時期を乗り切りたいと思います。

こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす！**

マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない！**

食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う！**

～冬休み中の健康調査より～(一部抜粋)

ほとんどの人が元気に過ごせたようですが、中にはコロナやインフルエンザなどの感染症にかかってしまった人がいました。

- たくさん遊んでだらだらした冬休みだった。
- 課題に追われていた。
- 色々、出かける冬休みだった。
- スキーとスノボをした。
- ほぼ毎日遊んだ。
- ゲーム三昧！！
- ずっと勉強だった。
- 勉強10時間して、今までにないくらい追い込んだ。
- 義務教育最後の冬休みだと思った。勉強三昧の冬休み。



3年生は勉強を頑張ったと書いてきた人多かったです。

2月3日は「節分」です！

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

みなさんの会話を聞いて、たまにびっくりすることがあります。幼い頃から一緒なので、ついつい友達に対し、キツイ、口調になってしまうこともあるかもしれませんが、少し気を付けてみましょう！

【ふわふわ言葉】

ありがとう
すごいね
ごめんね

だいじょうぶ大丈夫？
いっしょ一緒にがんばろう！

【ちくちく言葉】

ばか
うざい

むかつく
あほ
そんなことわからないの

他にはどんなふわふわ言葉があるかな？

言われてうれしくなるふわふわ言葉をたくさん使ってみよう！