

ほけんだよい

ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんで一緒にお読みください。

令和6年1月31日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

2月3日は節分。自分の中の鬼を追い出そう！

私の中には、いろんな鬼が住んでいますね…。

特に追い出したい鬼は三日坊主鬼でしょうか。

みなさんは、自分の中の鬼退治、どんな鬼を追い出しますか？



2月のほけんもくひょう

心もからだも健康な生活をしよう！



2月。体も寒さで縮こまってしまいます。

体は心とつながっていますから、心も何となく元気がない状態になってしまいます…。

そんなときは、思いっきり、笑ってみよう！笑うといいことがたくさんありますよ。

免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

笑って
体も
心も
元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



声を出して笑うと、腹式呼吸に近い状態になり、大量の
二酸化炭素を出すことができ、代わりに酸素が多くとり
いれます。酸素が入ると、頭もスッキリしますよ。



かふんしょうたいさく あいことば 花粉症対策の合言葉

かふん
花粉を

つけない

- ・マスク
- ・ぼうし
- ・めがね
- ・つるつるした服ふく



かふん
花粉を

おとす

- ・うがい
- ・洗顔せんがん
- ・家に入る前まえに
花粉をはらう。



保護者の方へ

学校保健委員会について

2月5日(月) 13:20~14:30

西小学校 家庭科室

①保健委員会児童の発表
「西小の子供たちを健康にします！」

②講演
「子供の気持ちによりそうために
～子供も自分も大切にする方法～」

講師 ふじみ野市立西小学校
スクールカウンセラー
三好麻由先生



参加は自由。途中入退席も可ですので、
ぜひ出席してください。

せいぼうりよくはんざいひがいせんようそうだんでんわ
性暴力犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン」
24時間365日の相談受付。オンライン相談も受けられます。

あなたのたいせつなからだとところをまもろう！

～おねがい、してもらいたいこと～

- ＊ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ＊ とくに パンツのなか みずぎで かかれているところは ほかのひとに
ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- ＊ もしも みられたり さわられたり へんなことをされて
あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら
あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！

ほごしや しんらい おとな
- 保護者（信頼できる大人）の方へ -

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を サポート します。

- 性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約1割が、幼い子供たち（年少者）です
- 被害に遭われた方は、女性ではありません 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

性別不問
匿名OK
秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の増える悪く繰り返される重大な人権侵害です

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

問合せ 埼玉県警察・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン
(Zoom)相談



ホームページ
(詳しくはこちら)

