



もうすぐ2月です。節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。

地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には、誤差があります。その誤差を調整のため立春がずれて、その前日の節分も2月2日になっています。

豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは、間違えないように注意しましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう

2月2日は節分です。

病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわるの鬼

忘れ物の鬼

なまけものの鬼

夜ふかしの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

ありがとう

魔法のことば

あなたは、自分のことが好きですか？友達のことを好きになるときはいついどんな時でしょうか？優しくされたとき？面白いことを言って笑わせてくれた時？どうでしょう。では、嫌いになるのはどんな時？怒られたとき？いじわるされたとき？からかわれたとき？友達を怒ってしまったとき？

人は、自分自身を守るために怒り（怒ってしまいます）の感情が出ます。

それは自分自身を守るための大切な感情ですが、うまく表現できないと人との関係が悪くなってしまいます。

怒りの感情の裏には本当の気持ち（悲しい気持ち）、自分を大切にされなくてつらい、裏切られた気持ちがあるはずです。それを慌てずに素直に相手に伝えてみましょう。自分をわかってほしいから怒ってしまうのです。

自分がつらかったことを落ち着いて、悲しかったと声に出してみましょう。そうすれば自分も相手も好きになれると思いますよ。

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになります。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたたら花粉はつかないよ。

今年花粉はもう飛びはじめています。早めの対策が予防のカギです。そして早めの受診も大切です。ひどくならないうちにお医者さんに相談しましょう。

2月、生活習慣病予防月間です。

生活習慣病

大人だけじゃない!

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう

