



令和7年2月3日
自由ヶ丘南小学校
養護教諭 鶴永

おうちの人といっしょに読みましょう。

早いもので2月になりました。2月3日は立春です。こよみのうえでは「春」がきているのですが、まだまだ寒い日が続いていますね。外で遊んだり、規則正しい生活を心がけたりして寒い日も健康にすごしましょう。

心の健康について

いつも心に持っておこう!自分だけのキブンスイッチ



なんだかモヤモヤする△
なんとなく調子が出ない△
ちょっとしたことでイラっとする△

こんな気持ちになること
ありませんか?

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケア(自分で自分の調子を整える)のチャンス!気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。たとえば・・・

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

運動やストレッチをする

イライラを紙に書いてみる

スッキリすることなら
なんでもオッケー!

セルフケアだけではスッキリしないとき、自分が話しやすい人(友達・家族・先生)に話を聞いてもらうのも良いでしょう。鶴永先生も話を聞きますよ👂

ことばの力

心が傷ついたり悲しくなることば

勇気づけられたり明るい気持ちになることば

ださい
キライ
あっち行け
バカ
どうでもいい



ありがとう
スキ
てっだ手伝うよ
大丈夫?
おめでとう

友だちに言われたことばで、悲しくなったりうれしい気持ちになったりしたことはありませんか。同じように、あなたのことばにも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにしましょう。

ウラもあります

まめ おにたいじ
豆をえらんで鬼退治!!!



だらだら鬼



朝寝坊鬼



夜ふかし鬼



すききらい鬼



忘れ物鬼

たいへん!
みんなの心に鬼がやってきた。
豆をえらんで鬼たちをやっつけよう。

【やり方】どの豆をえらんだら鬼を退治できるでしょう。点と点を線で結んでみよう!

ぐっすり豆
寝る1時間前から
ゲームやスマホは
やめて、早く寝る

パクパク豆
嫌いなものでも
一口は食べる

ぱっちり豆
カーテンを開けて
朝日を浴びる

パッチリ豆
次の日の準備は
前の日のうちに
すませておく

わいわい豆
外で体を
動かして遊ぶ

だらだら鬼

忘れ物鬼

朝寝坊鬼

夜ふかし鬼

すききらい鬼

おうちの方へ

- インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症で欠席する人がいます。規則正しい生活に加え、手洗い・うがいなどの感染症対策をご家庭でもよろしくお願ひします。
- 衣服によるけが(長ズボンの裾を踏んでしまい転倒など)で来室する児童がいます。寒い冬はあたたかさや安全第一の衣服を選ぶようにしてください。