

苦小っこ



令和6年2月1日
 苫前小学校 保健室

2月の保健目標 : 健康な心で過ごそう
 2月の食育目標 : 栄養のバランスを考えよう



心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるためにとっても大切なことです。また、心と体はつながっているとされており、不安やなやみがある時は、体の調子も悪くなる場合があります。上手な解消方法を知り、心も体も元気に過ごしましょう。

○印が『元気が出ない』『調子が悪い』に近い人は…

心と体をしっかり休めましょう。具体的にはこんなことをしてみると

よいですよ！

(引用:ハッピーリスト, 子ども情報ステーション by ぷるすあるは)

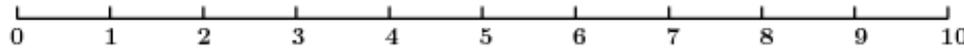
～ 心と体の状態をチェックしてみよう ～

今のあなたはどんな感じか、目盛りの当てはまる位置に○印を付けてみよう



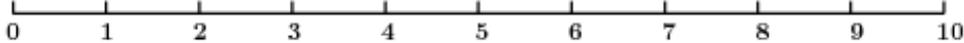
元気が出ない

元気いっぱい



調子が悪い

調子が良い



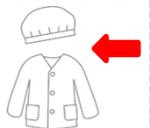
ハッピーリスト

- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ホーッとある
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さけぶ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな洋服をきる
- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空を眺める
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- ぞうじ・買い物
- 毛よう替える
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もいらいをOKにする
- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- カワイイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔ながらのやりかた
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- がかる・おしゃべり
- おそぶ
- 山に登る・ハイク
- 走る・汗かく
- 作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とるめる
- 好きなもののお手入れ
- 夕食・寄り道
- 夜空を見上げる
- 好きな夕焼け外にくるまる
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く



保護者様へ

学校では給食当番用エプロン・帽子を忘れた場合、貸出をしています。使用後はご家庭で洗濯をしてから返却することになっておりますが、未返却のものが複数枚あります。今一度、未返却のものがいないかご家庭でご確認ください。よろしく願いいたします。



こころ おに 心の鬼を追い払おう！！

あす がつ か せつぶん びょうき さいなん おも
明日、2月3日は節分です。病気や災難(思いが
けていなかった不幸なことが自分にふりかかるこ
と)、邪気(悪い気、人に害を与えようとする心のこ
と。)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。



たと
例えば…

いじわる鬼 わすれもの鬼 なまけもの鬼
怒ってばかり鬼 言葉づかい悪すぎ鬼
夜ふかし鬼 きまり守らない鬼
わがまま鬼 人を大切にしない鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんのなかにはどん
な鬼がいますか？中田先生の中には、ダラけすぎ
鬼がいます…。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。



きゅうりょく だいず こんだて と い だいず えいよう はい しょくもつ
給食では、よく大豆が献立に取り入れられていますね。大豆には栄養がたくさん入っており、食物
せんい おお せいかつしゅうかんびょう よぼう よ だいず いろ へんしん
繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。そんな大豆は、色んなものに変身するこ
とができるのです…。

すがた 姿をかえる大豆 だいず

だいず かこう いろいろ しょくひん すがた
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

