

# ほげんだより 2月

2026.2.5  
正院小学校

1月は「行く」、2月は「にげる」、3月は「去る」と言われるように、3学期は月日のたつのがとても早く感じられますね。みなさんは時間を大切にしていますか。今やらなければならないことは、未来の自分のために必要なことです。あなたの健康づくりも今が一番大切な時です。

## 2月のめあて：心の健康について考えよう

できるかな？

### こころの<sup>あう きゅう て あて</sup>応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

## 2月の予定

16日(月)～20日(金) バランスアップカード  
24日(火)～3月5日(木) お話タイム



# みつめよう、<sup>こころ</sup>心とからだ

1月21日(水)～2月4日(水)に全学年で『<sup>ぜんがくねん</sup>こころのサポート<sup>じゅぎょう</sup>授業』を<sup>おこな</sup>行いました。1・2年生は『きもち  
はなにいろ』、3年生は『<sup>ねんせい</sup>怒りと<sup>いか</sup>じょうずに<sup>かんが</sup>つきあおう』、5年生は『<sup>ねんせい</sup>いろいろな<sup>えだ</sup>考えの<sup>み</sup>枝を<sup>み</sup>つけよう』について<sup>がくしゅう</sup>学習しました。5年生の授業では、<sup>あたま</sup>頭の中にとっさに<sup>おも</sup>思い<sup>う</sup>浮かんだ<sup>かんが</sup>考えを<sup>だ</sup>出すブレインストーミングでは、「テストをがんばったのに、60点だった」という<sup>じれい</sup>事例に対して、「もっと<sup>べんきよう</sup>勉強して<sup>みかえ</sup>見返すぞ」「家で<sup>いえ</sup>復習しよう」「<sup>じがく</sup>自学で<sup>なごまえむ</sup>がんばろう」等<sup>いけん</sup>前向きな意見がたくさん出ていました。さすがですね。



## <sup>が</sup>つ<sup>き</sup>3学期の<sup>しん</sup>たい<sup>い</sup>けい<sup>そく</sup>身体計測の<sup>け</sup>つ<sup>か</sup>結果

あなたはどれだけ<sup>おお</sup>大きくなったのかな？

<sup>ねん</sup>年 \_\_\_\_\_ さんは、<sup>がつ</sup>4月から<sup>がつ</sup>1月までに、

<sup>しんちよう</sup>身長は \_\_\_\_\_ <sup>まんえん</sup>cm → \_\_\_\_\_ 万円ぶんのびました！

※ ( ) cm になりました

<sup>たいじゆう</sup>体重は \_\_\_\_\_ kg → たまご \_\_\_\_\_ コぶんふえました！

※ ( ) kg になりました

※ 1万円さつを100枚つみあげると、1cmの高さになります。また、<sup>たまご</sup>卵1コは約50gです。

