

# スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2026. 2. 2

ほけんだより  
2月号



ここ最近、天気予報を見るとずらりと雪だるまマークが並んでいますね。雪が降る中、大きなランドセルを背負って登校してくる皆さんのお姿を見て、たくましいなあ…！と日々思っています。かぜ気味の人がぽつぽつとみられるようになりました。寒さ対策をしっかりして、体調をくずさないように気を付けましょう！



2月の保健目標  
なかよく助けあおう

## 2月の保健行事

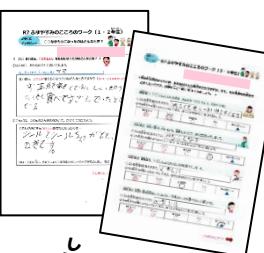
2日(月)～6日(金)：学級でのスマイル保健教育  
5日(木)：学校保健委員会  
19日(木)～26日(木)：家庭学習強化週間  
(生活ふりかえりカード)

## みんなでレベルアップ！ふゆやすみの心のワーク

冬休み中に、心のワークに取り組みました。ご協力いただいた保護者の皆さん、ありがとうございました。このワークを通して授業での学びをさらに深めて、自分の力につなげられていたら嬉しいです。皆さんのふりかえりの中から一部を紹介します。

### 1・2年生 <[テーマ]いろいろな気持ちがあることを知る>

- こういう気持ちがあるんだなと思いました。
- おうちの人の心がもっと分かったのでよかったです。



### 3・4年生 <[テーマ]「考え方」によって気持ちや行動が変わることを知る>

- イライラしないように、相手と話すことやあやまることが大事だと思いました。
- 自分がイライラしない方法を考えることが大切だと思いました。

みんなを助ける  
このお守りだよ



### 5・6年生 <[テーマ]相談することの大切さを知る>

- 聞いてみて、安心したとか、落ち着いたという人が多かったので、自分も困ったことがあったら相談したいなと思った。
- みんなの話を聞いて、相談すると良いことがありますとわかりました。

## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなること。予防のための4つの「し」をおぼえよう！



お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べたりして温まろう。

### しっかり防寒

マフラー、マスク、耳あて、帽子などで暖かく。



### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがひどくなります。こまめに取りかえよう。



### しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴は、足先の血流が悪くなるので注意。



クラスで  
ちょうせん！

## ともだち お友達をすぐえ！元気アップチャレンジ

ある日、お友達のゆうやくんにこんなことを言されました。



「ぼくは夜ふかしても、次の日の朝、お父さんが起こしてくれるよ！だから、早くねなくても平気なんだよね。」

…このままだと、ゆうやくんの健康が心配です！「早くねること」について考えて、ゆうやくんに教えてあげましょう。

【ステップ1】早くねると、どんな良いことがありますか。

担任の先生と一緒に  
確認しよう！

【ステップ2】ゆうやくんに、早くねることの良さを伝えるために、どんな言葉をかけますか。考えて書きましょう。

みなさんも、自分からすすんでけんこう的な行動ができる人を目指しましょう♪