

# スマイル

ほけんだより  
2月号

珠洲市立蛸島小学校 2026. 2. 2



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姿を見て、たくましいなあ…！と日々思っています。なぜ気味の人がぼつぼつとみられるようになりました。寒さ対策をしっかりと、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

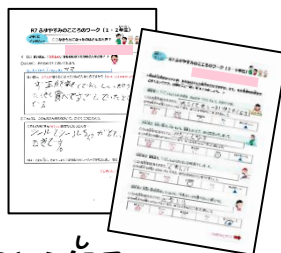
2日（月）～6日（金）：学級でのスマイル保健教育  
5日（木）：学校保健委員会  
19日（木）～26日（木）：家庭学習強化週間  
（生活ふりかえりカード）

## 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、自分の力につなが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합니다。

### 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。
- ・うちの人の心がもっと分かったのが良かったです。



### 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。

### 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るとわかりました。

みんなを助ける  
こころのお守りだよ



## しもやけを予防する4つのし

手足が真っ赤で痛いあなたに

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！

### しん 芯から温まる



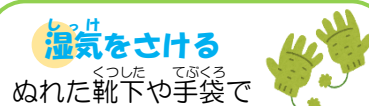
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べたりして温まろう。

### しっ しっかり防寒

マフラー、マスク、耳あて、帽子などで暖かく。



### しっ 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 締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！

## お友達をすくえ！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われました。



「ぼくは夜ふかししても、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♪