



令和8年2月号
西東京市立芝久保小学校
校長
養護教諭

＊おうちの人と一緒^{ひと いっしょ}に読みましよう＊

2月の保健目標～心の健康を考えよう～

心^{こころ}と体^{からだ}はつながっています。心^{こころ}がつかれてくると、体^{からだ}の調子も悪くな^{わる}ります。自分^{じぶん}では気づかないうちに、ストレスがたまっていることもありま^きす。「自分^{じぶん}はだいじょうぶ」と思っている人^{ひと}は、要注意^{ようちゆうい}です！心^{こころ}と体^{からだ}が悲鳴^{ひめい}をあげないように、自分^{じぶん}なりのリラックス方法^{ほうほう}を作^{つく}っておきましょう。



こんなリラックス方法^{ほうほう}があるよ！

- ・体^{からだ}を動か^{うご}かす。
- ・おいしいごはんを食^たべる。
- ・音楽^{おんがく}を聞^きく。
- ・よくねる。

リラックス方法^{ほうほう}は人^{ひと}それぞれです。

自分^{じぶん}にあったリラックス方法^{ほうほう}を見つ^みけましよう。

ちなみに、かすや先生^{せんせい}のリラックス方法^{ほうほう}は、おいしいごはんを食^たべることです♪



みなさんは、ちくちく言葉^{ことば}を使^{つか}っていませんか？ふだん^{ふだん}のみなさん^{みなさん}の声^{こえ}に耳^{みみ}をすませていると、「バカ」「キモイ」などのちくちく言葉^{ことば}が聞^きこえてくることがあります。ちくちく言葉^{ことば}を言^いわれた人^{ひと}の心^{こころ}は、深く傷^{ふか}つきます。反対^{はんたい}に、「ありがとう」「だいじょうぶ？」のような、ふわふわ言葉^{ことば}を言^いわれると、うれしい気持ち^{きもち}になりますよね。会話^{かいわ}をするときは、相手^{あいて}の気持ち^{きもち}を考^{かんが}えて、話^{はな}すことができるといいですね。ふわふわ言葉^{ことば}であふれている芝久保小学校^{しばく しょうがっこう}になることを願^{ねが}っています。

保護者の方へ

●「けんこうのきろく」を配布します。

2月中に「けんこうのきろく」を配布します。今回の「けんこうのきろく」には、9月・1月に計測した身長・体重の結果が追記してあります。（秋の歯科検診・視力検査は本校では実施していないため、空欄です。）

ご家庭でお子様の成長を振り返っていただくとともに、なにか健康面で困りの点などありましたらいつでも、保健室までご相談ください。配布しました健康カードは、各ご家庭で保管していただくようお願いいたします。