



令和8年2月号  
西東京市立芝久保小学校  
校長  
養護教諭

\*おうちの人と一緒に読みましょう\*

## 2月の保健目標～心の健康を考えよう～

心と体はつながっています。心がつかれると、体の調子も悪くなります。自分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す。「自分はだいじょうぶ」と思っている人は、要注意です！心と体が悲鳴を上げないように、自分なりのリラックス方法を作っておきましょう。



### こんなリラックス方法があるよ！

- ・体を動かす。
- ・おいしいごはんを食べる。
- ・音楽を聞く。
- ・よくねる。

リラックス方法は人それぞれです。  
自分にあったリラックス方法を見つめましょう。  
ちなみに、かすや先生のリラックス方法は、おいしいごはんを食べることです♪



みなさんは、ちくちく言葉を使っていますか？ふだんのみなさんの声に耳をすませていると、「バカ」「キモイ」などのちくちく言葉が聞こえてくることがあります。ちくちく言葉を言われた人の心は、深く傷つきます。反対に、「ありがとう」「だいじょうぶ？」のような、ふわふわ言葉を言われると、うれしい気持ちになりますよね。会話をするときは、相手の気持ちを考え、話すことができるといいですね。ふわふわ言葉であふれている芝久保小学校になることを願っています。

### 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、なにか健康面でお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。