

# すこやか



飛島学園 前期課程  
保健室  
2025.2.3

『<sup>せつぶん</sup>節分』は2月3日だと思<sup>おも</sup>っていたら、今<sup>ことし</sup>年は2月2日でした。  
どうしてか<sup>き</sup>気になる人<sup>ひと</sup>は調<sup>しら</sup>べてみてくださいね。



2月3日の『<sup>りっしゅん</sup>立春』がくると、こよみの上<sup>うえ</sup>では「<sup>はる</sup>春」ですが、まだまだ<sup>さむ</sup>寒い<sup>ふくそう</sup>ですね。服装<sup>じょうず</sup>で上手<sup>ちょうせつ</sup>に調節<sup>さむ</sup>して、寒<sup>さむ</sup>さから自<sup>じぶん</sup>分の<sup>からだ</sup>体<sup>まも</sup>を守<sup>まも</sup>りましょ<sup>う</sup>う。



## 保健目標 心の健康を保とう



1月の保健<sup>ほけん</sup>だよりに「<sup>わらう</sup>笑<sup>と</sup>と<sup>ナチュラル</sup>ナチュ<sup>ラー</sup>ルキ<sup>ラー</sup>ラ細胞<sup>さいぼう</sup>が活<sup>かつぱつ</sup>発<sup>はつ</sup>になっ<sup>て</sup>、免<sup>めんえきりょく</sup>疫<sup>びょうき</sup>力<sup>と</sup>（病<sup>ちから</sup>気<sup>あ</sup>とた<sup>た</sup>か<sup>う</sup>力<sup>か</sup>）が上<sup>あ</sup>がる」と書<sup>か</sup>きま<sup>し</sup>たが、『<sup>わらう</sup>笑<sup>かど</sup>門<sup>には</sup>に<sup>ふくきたる</sup>福<sup>ことば</sup>来<sup>る</sup>る』とい<sup>う</sup>言<sup>げ</sup>葉<sup>が</sup>あ<sup>る</sup>よ<sup>う</sup>に“<sup>わらい</sup>笑<sup>の</sup>い”の<sup>こう</sup>効<sup>か</sup>果<sup>は</sup>は、た<sup>く</sup>さ<sup>ん</sup>あ<sup>る</sup>こ<sup>と</sup>が<sup>わ</sup>分<sup>か</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。ど<sup>ん</sup>な<sup>よ</sup>い<sup>こ</sup>と<sup>が</sup>あ<sup>る</sup>の<sup>か</sup>知<sup>し</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>る</sup>か<sup>な</sup>？



きおくりょく  
記憶<sup>（ものを</sup>力<sup>おぼえ</sup>  
てい<sup>る</sup>力<sup>）</sup>が上<sup>あ</sup>がる



きもちに<sup>ゆとり</sup>が<sup>で</sup>き<sup>る</sup>



めんえきりょく  
免<sup>（病</sup>疫<sup>き</sup>力<sup>と</sup>  
か<sup>う</sup>力<sup>）</sup>が上<sup>あ</sup>がる



しあ<sup>わ</sup>せ<sup>を</sup>感<sup>じ</sup>る



なか<sup>よ</sup>よ<sup>く</sup>な<sup>る</sup>



### 友だちにこんなことをしていませんか？

- ✓ 自分の考えを押しつける
- ✓ がんばっていることをからかう
  - \* どんなに仲がよくても、笑っていても、心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切に作るヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝（ありがとう）の気持ちを伝える

## 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

### おうちの方へ



#### ◇寒いときは家族で「温活」

まだまだ寒い日もあります。体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。ご家庭で次のことを実行して、家族みんなで健康に過ごしましょう。

## 寒いときは 進んで「体温」を上げてみよう！



朝食を食べる



カラダを動かす



湯船につかる