



「立春」をむかえ校庭の桜も咲き、春を身近で感じるようになりました。ぽかぽか陽気で
 気持ちの良い日中でも、急に寒く感じることもありますので、何か一枚「脱ぎ着できる
 上着」を持っておくと安心です。

ほけんもくひょう こころのけんこうについてかんがえよう

ひとりでなやまないで

心って、どこにあるの？



うれしい、^{かな}悲しい、はずかしい、
 イライラする、グッとがまんす
 る、^{まわ}周りの人を思いやる……。
 このような心を生みだして
 いるのは「^{のう}脳」です。
 心は^{のう}脳にあるの
 ですよ。

ともだちに イライラもぶつけていませんか？

うまくいかなくて「むしゃくしゃ。」
 おもしろくないことをいわれて「ムッ!!」
 こんなとき、いやな気持ちをまわりの人に
 ぶついたり、なげかえしたりしていませんか？
 イライラしているときは、
 一度しんこきゅうを
 してみましょう。



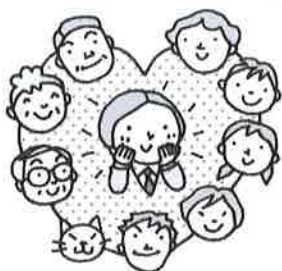
「ごめんなさい」のことば たいせつですね!

ともだちとけんかをして
 気まづくなってしまった……。
 そんなことはありませんか？
 なかよしだからこそ、
 けんかもあります。
 けんかしたあとは、
 じぶんから「ごめんなさい」って
 言えますか？



「ことばのちから」に きづいていますか？

ともだちがいったことばが、こころにグサッと
 ささったことはありませんか？
 気持ちが落ちこんでいるとき
 ともだちがいつてくれた
 「ひとこと」で
 元気がでたことはありませんか？
 あなたは、まわりの人に
 あたたかい言葉言えていますか？



「すてきね」「じょうずね」「がんばっているね」「さすがだね」「たのしいね」「うれしいね」「おいしいね」「ありがとう」「ごめんね」「よろしくね」「ごちそうさま」……
 相手の気持ちを考えて、すてきな笑顔であたたかい言葉をつかいましょ。

自分が言ってもらったらうれしくなる言葉を書きましょう。



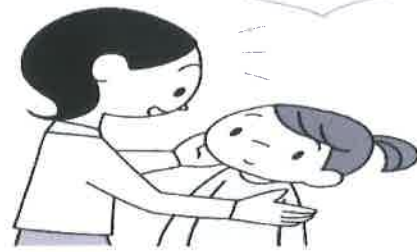
心が元気をなくしたときは・・・



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！

おうちの方へ

今月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です。お子さんが幸せで笑顔いっぱいな生活が過ごせるように、あったか言葉をたくさん言ってあげてください。

プラス2℃の保温効果



小学生のみなさん！下着を着けていますか？

下着は、においの原因となる汗や汚れをすいとります。また、下着を着

ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があ

たくなります。その効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりもー

枚の下着で快適にすごしましょう♪



まだまだ インフルエンザに注意！



7つのまちがい
をさがそう!! ☒
「しっかり手洗い、カゼ予防」

下の2枚の絵には、ちがうところが7つあるよ。見つけられるかな？
石けんでしっかり手洗いして、カゼやインフルエンザを予防しよう！

カゼ・インフルエンザ

予防の基本は手洗いから



カゼ・インフルエンザ

予防の基本は手洗いから

