

# ほげんだより 2月

吉原小学校保健室  
R5.2.3 上原みちる

## 2月の保健目標

こころ からだ けんこう たも  
**心と体の健康を保とう**

こころは目には見えませんが、こころと体はとてなかなによし。こころに元気がないときは、体の元気がなくなってしまう。反対に、体の調子が悪いときに、こころの調子も悪くなることも。こころの「モヤモヤ」と、体の「しんどい」。どちらか一方でも、早めに気づき、解決方法を考えることが必要です。



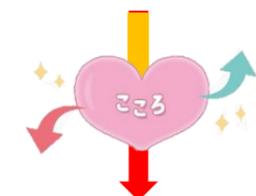
こころは  
**ピンチをチャンスにできる!**

どうしても「嫌だな…」と感じてしまう3つのピンチを、ポジティブに変換して、チャンスにしよう!!

テストがある

友だちとケンカした

苦手な体育がある



わからないところを知るチャンス

どうやったら仲直りできるか考えるチャンス

からだを鍛えるチャンス



## 4~6年×保健体育「心の健康」

12月に4~6年生と保健体育「心の健康“不安・なやみがあるとき”」について学習しました。悩みや不安への有効的な対処法は、人によって違い、悩みの種類によっても異なります。思春期を迎え、勉強・人間関係・身体面など、様々な悩みをもった時、いろいろな方法を試しながら、自分に効果のある解決方法を見つけ出してほしいです。

「悩み・不安を持つこと」は、悪いことではありません。それを解決したり、乗り越えたりすることで、自信が付き、心の成長にもつながります。一人で抱えず、「相談する」ことも大切な方法です!



2月  
10日

## がんばろう! マラソン大会



前日は…

- ①夕食をバランスよく食べ、栄養をつけよう
- ②9時までに寝て、しっかり体を休めよう!

当日は…

- ①エネルギーになる朝食をかならず食べよう!  
[オススメ]バナナ・おにぎり・みそ汁など
- ②走る前に、準備運動をしよう!

走っているとき…

- ①息がとても苦しくなる・胸が痛くなる・目がくらくらするときは、近くの大人に伝えよう!

## 運動の効果

骨や筋肉が発達する

体力や持久力がつく

ひまを防ぐ

夜、ぐっすりねむれる

抵抗力を高める(病気になりにくくなる)

ストレス解消になる



## ほげんしつのもど

### 白熱! 豆乳プリンをかけた戦い

最近の給食では、おかわりジャンケンが盛り上がっています。この日は、1個の豆乳プリンをかけて、5人のジャンケン大会。勝者はれんぞさんでした!!

