

# ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和6年2月1日  
岸良学園 保健室

2024年もあっという間に2月に入りました。2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？前日？…もしかして！」と気付いた人もいるかもしれません。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

## 2月の保健目標

## 心の健康について考えよう



ありがとう

えがおがすてき

いっしょに やろう！

おめでとう

うれしいよ 他にどんなふわふわことばがあるかな？



ともだちを大切にするために

元気がなかったら 声をかけよう

話をじっくり聴こう

感謝の気持ちを伝えよう



## 「ヤバイ」はヤバイ！

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

2月5日は笑顔の日

免疫カアッ！ 笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！ 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。

## まだまだ感染症の季節です



1月13日の健康教室では、旧保健給食部による感染症予防クロスワードを行いました。ペアで協力して感染症予防について考えることのできる時間になったと思います。

町内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など流行していますので、しっかり感染症予防を行いましょう。

## 感染症予防の心得

- 必ずせっけんを使って手洗いをしよう。
- 手洗いで洗い残しが多いのは、手のこう・指と指の間・指先・親指のつけ根・手首なので気をつけよう。
- 冬は空気が乾燥するので、保湿をしよう。
- 寒くても空気の入換えをするために換気をしよう。
- 清潔なマスクをつけよう。
- 寒くても外に出て、運動をして体をあたためよう。
- すききらいせず、栄養バランスのよい食事をとろう
- 休みの日も学校と同じ時刻に起きよう。



## せきエチケットを守ろう



部屋の空気をいれかえよう



## 給食集会 ～豆つかみ大会～

1月26日に『かごしまをまるごと味わう学校給食週間』に合わせて、新保健給食部主催の給食集会を行いました。正しい箸の持ち方を確認・練習しての豆つかみ大会！制限時間30秒で2回戦行い、お箸で移せた大豆の合計個数を記録としました。児童生徒も職員も白熱した豆つかみ大会になりました。

## お箸の正しい持ち方



おめでとうございます



正しい箸の持ち方で 食事をしましょう！