

# 2月のほけんだより

今年の節分は2月3日。2月の節分は、春が訪れる日「立春」の前日とされています。

春が来る前に悪いものを追い払い、幸運が舞い込むようにと願って豆まきの行事が行われ

るようになったそうです！3学期も残り2ヶ月。あたたかい春を気持ちよくスタートできる

よう、体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう！

花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きががんばろう

心のカゼにも  
気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

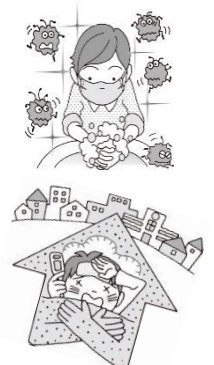
- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

まだまだ注意！



新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの感染報告も出てきました。

発熱など症状があった場合は、病院の受診をお願いします。



# いい姿勢

は、なぜ大切?

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

**これが“いい姿勢”**

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- あごを引く

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

**POINT** 骨盤を立てて座る  
左右水平になるように

**いいこといっぱい**

1 **気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 **集中カアップ**

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 **代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

大切なのは  
相手を思いやる気持ち

あいさつや感謝、気づかいなど言われてうれしい言葉を

「ふわふわことば」といいます。優しい言葉えらびをして、

ふわふわことば

自分も友達もあたたかい心で過ごせるといいですね!

あいうえお

あ ありがとう

い っしょにやろう

う れしいよ

え がおがいいね

お めでどう

他に、どんなふわふわことばがあるかな?



友だちのいいところを見つけられる



元気よくあいさつをしている



困っている人に親切にできる



素直に謝ることができる