

ほけんだより 2月

令和8年2月2日 志木第二小学校 ほけんしつ

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風(こち)を感じてみましょう。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

自分の中の鬼



わがまま鬼
↓
気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



あわてんぼう鬼
↓
行動
すばやい神



おしゃべり鬼
↓
誰とでも
仲よし神



2月5日は
笑顔の日

2(に)5(ご)と読めることから笑顔の日とされています。笑うといいことがたくさん。みんなはどんなことしているとき、にこにこ笑顔(^^)になっているでしょうか。

いいこと1 免疫力アップ!

笑うと、ウイルスをやっつける細胞(Nk細胞)がパワーアップし、風邪にかかりにくくなるそうです。

いいこと2 自分も周りも しあわせに!

笑うと脳から幸せホルモンが出てプラス思考に。素敵な笑顔のみんなを見た周りの人も、きっと笑顔になるはず...!

笑って、心も体も 元気!!

他にもいろいろいいことがありますので、興味のある人は調べてみてください。

みなさんの中にはどんな鬼が住んでいますか?

気を付けたり、直したりしないといけない鬼もいますが、見方を変えると自分を助けてくれる力(福の神)に変わるかもしれません。「どんな鬼、どんな福の神がいるかな?」「福の神はどんなときに活躍しれそうかな?」考えてみてくださいね。



冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん!

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに!

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに!

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

