



# ほけんだより 2月

令和3年2月  
蟹江町立舟入小学校  
ほけんしつ

2月2日は節分です。厄除けや願い事を叶えるための行事として、鬼は外！福は内！の「豆まき」と、縁起のよい方角をむいて黙って食べる「恵方巻き」がありますね。今年の恵方は南南東です。みなさんはどんな節分を過ごしますか。

今月の保健目標

「心を大切にしよう」

毎日、いろいろな気持ちになりますね。自分の気持ちや相手の気持ちを大切に、思いやりをもった行動をしましょう。目に見えない「心」だからこそ、大切にしたいですね。

## あなたの「心」、元気ですか？

♡自分の気持ちをあらわしてみよう♡

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「ないちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けているとじょうずにできるようになりますよ。困ったときは保健室にも来てくださいね。

《いまの気持ちはどんな感じ？》

えらんでみよう



ニコニコ



ドキドキ



アーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



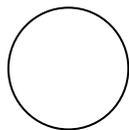
シクシク



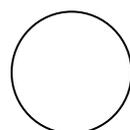
クタクタ



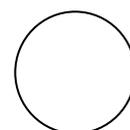
ツンツン



{ }



{ }



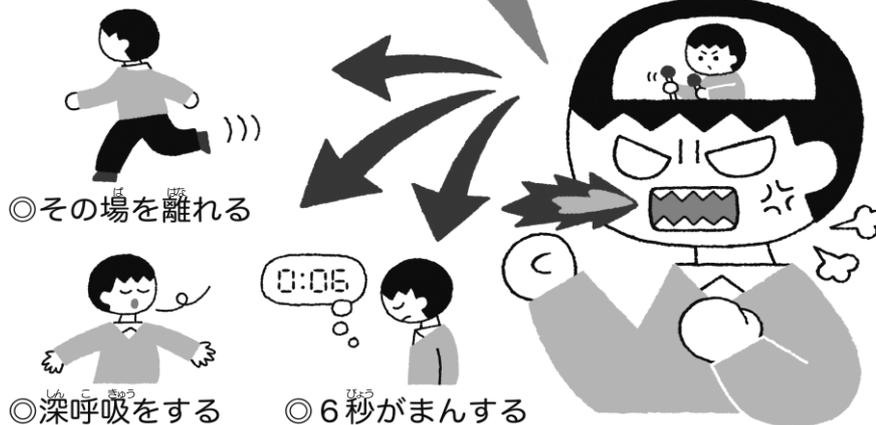
{ }

自分でかいてもいいよ



「くやしい、うらやましい、負けたくない」このような気持ちは、何かをがんばるときの支えになります。しかし、度が過ぎると、心の「鬼」に姿を変えてしまいます。また、1つのことにとらわれすぎたり、過ぎたことをくよくよ考え込んだりしていると、どんどん大きくなり、やがて、あなたの心まで食べつくしてしまうかもしれません。時には、心の中にも豆まきを。心に住みついている鬼を追い払えば、スッと気持ちが楽になるかもしれません。

# 怒りの感情、どうやってコントロール？



気をつけていても、ついカッとなつて怒ってしまうこともあるかもしれません。

そんな一瞬こそ、自分コントロール。「静かにその場を離れる」「ゆっくり深呼吸をする」「6秒かぞえる」と、気持ちを落ち着かせることができます。

怒りの気持ちは大切にしていますが、それを人や物にぶつけないようにしましょう。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう！！



このイラストには7つのまちがいが隠されています。よく観察して見つけてください。

## 雪道・こおった道、ここがキケン!



雪道やこおった道を歩くときは『ゆっくり』『少しずつ』すすみましょう!