

ほけんだより 2月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和6年2月16日

保健室

2月 保健目標 心の健康に気をつけよう

今週に入り、朝は空気が冷たいと感じますが、日中は温かく、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。2月は、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などと表現されることがあり、春が近づいてきたことを表しています。3年生は卒業、1・2年生は進級が近づいてきています。4月から過ごしてきた学級の仲間と一緒に過ごせる時間は限られています。寒さで固まった体と心をほぐし、有意義な時間を過ごせるよう体調管理をしてください。



心の中の を追い払おう

2月3日の節分は、病気や災難、邪気を追い払い、健康で幸せに過ごせることを祈る風習です。炒った豆をまいて鬼を追い払いましたか。ところで、心の中にも鬼がいることがあります。あなたの心はどうですか。今はないかもしれませんが、何かをきっかけに心の中の鬼が出て来るかもしれませんね。もし、心の中の鬼を見つけたら、追い払う強い気持ちを持って鬼を退治してください。

◆人を悪く言う鬼

◆なまけもの鬼

◆決まりを守らない鬼

◆大げさに言う鬼

ウザww



自分が言われたら
どう思うか考えて
みよう



◆協力しない鬼

誰かがやってくれて
当たり前とって
ないか考えてみよう



どうしてそのルールが
あるのか考えてみよう

みんな
言っているよ



本当にそうなのか？
立ち止まって考えて
みよう

免疫カアッ☆

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。



笑って体も心も元気

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♪



あなたの相談先は？

今、何かに悩んでいる

この先、何かに悩んだとき

お話するとしたら、
どんな人に話したい
ですか？

悩みや不安を抱えて困っているときには、一人で抱え込まないでね。家族・親戚・友達・先生以外に、相談先はいろいろあります。

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

こども人権110番 0120-007-110

いのちの電話 0120-783-556 など