

令和8年2月2日  
板橋区立金沢小学校  
校長 神保 幸次郎  
養護教諭 佐山 明日実  
藤村 彩夏

寒い日が続きますが、みなさんの体と心は元気でしょうか？

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔になるだけで、体の免疫力が高まったり、心のリラックス効果があったりと、体も心も元気になる効果があるといわれています。自分だけでなく、家族やお友達も笑顔になれるような言葉づかいや行動を意識してみましょう。ぽかぽかあたたかい心をもって過ごせるといいですね♪



いつも心に持っておこう

## 自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラッとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思ふことならなんでもOK!



## ◆ 2月の保健目標 ◆

心の健康について考えよう

血が出たところに絆創膏を貼ったり、熱があるときにはゆっくり休んだり…。

では、心が傷ついてしまったときは？

体と同じように、心にも手当が必要です。手当では色々あります。自分に合った手当の方法（セルフケア）を探してみましょう。



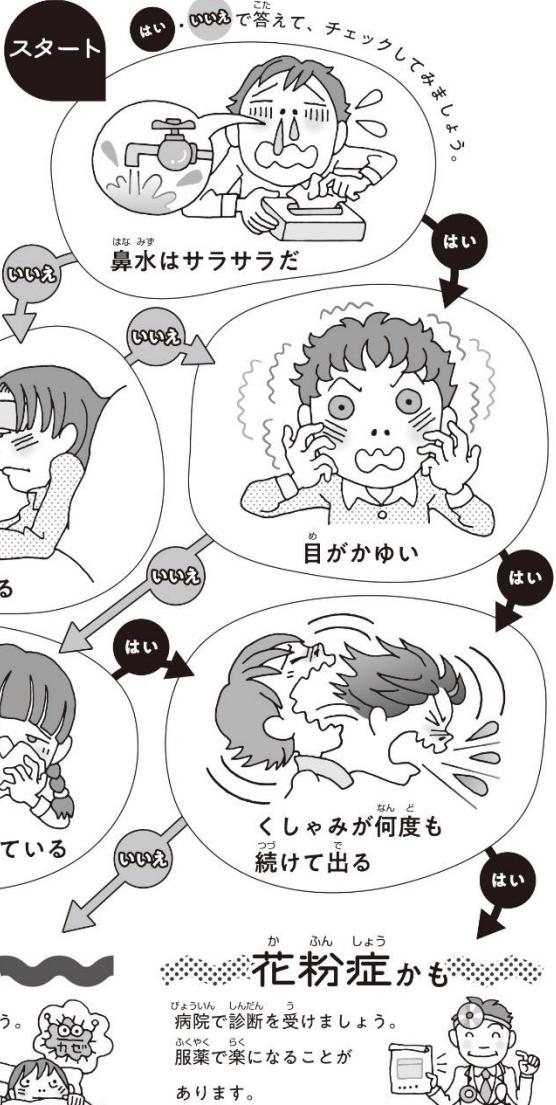


寒くて乾燥するこの時期は、感染症やかぜが流行しやすいです。また、同時に花粉症の季節もあります。「いつもと違うな…。」と感じたら、早めに休むなどして、体調を整えましょう。

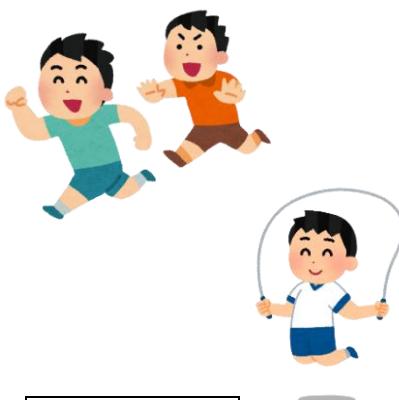


せき 咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにします。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

## これって、花粉症? ?



花粉症かも  
ひょうういん、しんだんう  
病院で診断を受けましょう。  
ふくやくらく  
服薬で楽になることが  
あります。



## 冬を元気にすごす♪ 3つの口号

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りず、ぼんやりしてしまうよ。

手洗い・うがいをしてねいに!  
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。

## 保護者様へ

3学期の身体計測時に、外遊びの効果について保健指導をしました。外遊びの良いことを知り、指導後は積極的に外遊びをする子どもたちの姿が見られました。

冬休みの「体を動かしてポイントをためよう」企画に引き続き、子どもたちにとって、運動が習慣になつていれば幸いです。

### ✿外遊びのいいこと✿

- ①心が健康になる
- ②病気にかかりにくくなる
- ③目に良い
- ④骨や歯が丈夫になる
- ⑤背が伸びやすくなる

