



令和7年1月31日
南葛西第二小学校
保健室

なんに たいかい ちから だし
南二マラソン大会おつかれさまでした。力を出し
き 切ることができた人、そうでなかった人もいたと思
います。でも、とうじつ あいだ いっしょうけんめい こうてい
走るみなさんの すがた すば おも
姿は素晴らしかったと思います。

さて、いよいよ2月。今年度も残り2ヶ月です。
つぎ がつねん あ いくしき のこ じかん
次の学年に上がることを意識しながら、残りの時間
を大切に過ごしましょう。



2月の保健目標：心の健康を考えましょう

とも こと ば つか
友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう スキ てっだ 手伝うよ
だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう

ひだりがわ ことば あいて こころ きず かな
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し
くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ
けられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
て悲しくなったことや、友だちのためにした行
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと
相手が喜ぶかな？」と考えるよう
にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



「しもやけ」ってなあに？

ふゆ には、かぜ やインフルエンザが流行することはよく知られています。

その他にも病気ではありませんが“しもやけ”になる児童が増えます。

しもやけの原因は「寒さ」です。手足の指先になることが多く、耳、鼻に

なることもあります。また、手を洗った後、ぬれた手をハンカチでふかずに

そのままにすることも、しもやけの原因になります。予防と対処法のキー

ワードは、「温める」「血流をよくする」ことです。たとえば手袋などの

防寒具を身に着けたり、温かいお風呂に入る、サイズのキツイ靴や靴下は

避けるなどです。寒い季節も適度に運動をして体を温め、しもやけ予防を

しましょう。

