



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 がくねん あ いしき 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？

<p>ださい あっち行け どうでもいい クライ バカ</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>ありがとう スキ てつだ 手伝うよ だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう</p> <p>ことば つか 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。</p> <p>ひごろ ことば つか 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。</p>
---	---

「しもやけ」ってなあに？

ふゆ かせ りゅうこう し
冬には、風邪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。

ほか びょうき しどう ふ
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。てあし ゆびさき おお みみ はな
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、て あら あと て
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。よぼう たいしょぼう
予防と対処法のキー

ワードは、あたた けつりゅう
「温める」「血流をよくする」ことです。たとえばてぶくろ
手袋などの

ぼうかんく み つけたり、あたた ふうろ はい
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

さ 避けなどです。さむ きせつ てきど うんどう からだ あたた
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。

