

# ほけんだより



2026年(令和8年)  
2月2日(月)  
駅家小学校

寒さが厳しい毎日…。寒さや風邪に負けない体づくりには4つのポイントがあります。

- ① 早寝早起き ② 栄養バランスのとれたごはん ③ 十分な睡眠・休養 ④ 適度な運動 です。

2月は、今年度最後の生活改善週間もあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！！



新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」や「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、離れてしまう前に伝えられたらいいですね。

**話すことは、心をつなぐこと**

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

**直接話すメリット**

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？  
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



幸せを感じる  
ストレス減少



記憶力UP



より良い  
コミュニケーションが  
とれる



免疫力UP

自分にはいいところがない…。自分のこんなところがキライだな…。と悪く思ってしまうことはありませんか？

でも、本当にそうでしょうか？短所だと思っていた部分は、見方を変えると長所に大変身。自分や友達のいいところをたくさん見つけてほしいと思います♡

## 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼	<p><b>わがまま鬼</b></p> <p>↓</p> <p>気持ちを はっきり言える神</p>	<p><b>あわてんぼう鬼</b></p> <p>↓</p> <p>行動 すばやい神</p>	<p><b>おしゃべり鬼</b></p> <p>↓</p> <p>誰とでも 仲良し神</p>
自分の中の福の神			

保護者の皆様へ

ノロウイルス等の感染性胃腸炎は冬季に特に流行しやすいです。特に、牡蠣などの二枚貝を食される場合には、十分な加熱をするよう、お気を付けてください。学校で嘔吐や下痢をして衣類が汚れてしまった場合、感染拡大予防のため、学校で洗うことができません。ご了承ください。

★家庭内での感染拡大予防 4つのポイント★

- |            |     |                          |
|------------|-----|--------------------------|
| ①手洗い・消毒    | ・・・ | 看病をした後は石鹸で手洗いを。          |
| ②タオルを共用しない | ・・・ | タオルを介した感染症も多いです。         |
| ③食器をよく洗う   | ・・・ | 嘔吐物がかかった場合は、ハイターを使って殺菌を。 |
| ④マスクをつける   | ・・・ | 不織布の使い捨てマスクが予防効果が高いです。   |