

# すこやか

ほけんだより  
2月号

池田小 保健室  
2026/2/2発行  
おやこでも よみましょう

しゅうかん

## 1月すこやか週間 みんなのふりかえり

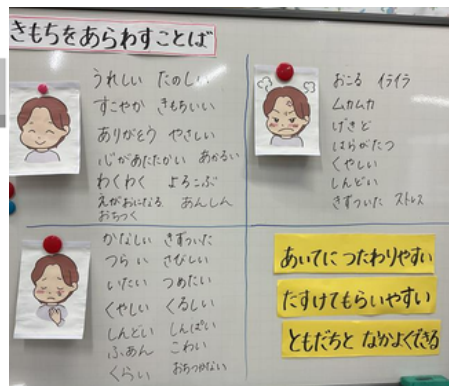
「冷えは万病のもと」という言葉があるように、寒くて体が冷えると病気になったり、けがをしやすくなったり、いつもよりつかれがたまったりと、体や心の調子がくずれがちになります。池田小でも、病院にいくようなけがが続いたり、インフルエンザB患者が出たりしています。今の学年のまとめである大事なこの時期です。体も心も元気に、あたたかく過ごせますように。

2月の保健目標  
心と体の成長をしよう



### あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



↑1・2年生、あすなろ学級は、1月の保健指導で、「気持ちであらわす言葉」を出し合いました。いろいろな気持ちがありますね。

心も体も  
成長中...



《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃんだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



今の学年をふりかえって、「できるようになったこと」「がんばったこと」は？

【1年生】

- よくたべ、からだもうごかすことができた。
- まいにちかぞくみんなではやくねることができました。



【2年生】

- 9時いこうのゲームをしなかったので、ぐっすりねむれました。
- わたしのナイトルーティンは、ごはん・トイレ・きがえ・お風呂・ジュース・はみがきです。これをてきぱきして9時にはねたいです。



【3年生】

- ときどきは一人で起きられるようになりました。
- はみがきをいっぱいしてさっぱりしました。

【4年生】

- うんどうをもっとして元気よくすごしたいです！
- うんどう、食事、9時以降ゲームしないことをできたからいいと思った。
- 3年生のときよりも、うんどうができたからうれしい。

【5年生】

- 自分のめあて（ふとんからなかなか出ないのをやめる）をいしきして生活して、ふとんから出ることができました。
- はみがきをするとき、一筆みがきをすることを心がけました。



【6年生】

- はやくねれて、めあてがたっせいできてよかった。
- ゲームの時間をへらせてよかったです。おてつだいを毎日できてうれしかったです。

### 【保護者の方へ】

すこやか週間の取組や声掛け、コメントをありがとうございました。すこやかカードから、親子で取り組んでくださっている姿が見えました。子どもたちのふりかえりには、「もっとはやくねたい」という感想が一番多かったです。日々子どもたちが「はやね」できるよう保護者の方が支えてくださっていることも伝わりました。保健室からも引き続き、子どもたちが心も体も「すこやか」で楽しい学校生活を送れるように、ご家庭と協力しながら、サポートしていきます。



### 相談（そうだん）の先生方の来校予定

さとう かしこSC  
2月3日（火）  
2月9日（月）  
3月3日（火）  
3月9日（月）

むらかみ あずさSC  
2月20日（金）  
3月2日（月）

ひろせ先生  
毎週火・木  
9時～12時  
※くわしくは、そうだんしつ前のカレンダーを見てね

「もやもやする」  
「なみだがでてる」  
「あさおきるのがつらい」  
「やる気がでない」  
「友達とうまくいかない」  
「体調が悪いことが多い」  
おはなししませんか？

※2月3日（火）、2月20日（金）は予約がうまっています。