

ほけんだより 2がっ

令和3年2月1日 とよみ小学校 保健室

まだまだ寒い日が続く2月。でも、天気の良い日には、日ざしが少しずつ強く感じる
ときもあり、春の予感を感じさせます。しかし、少しくらい暖かいといっても、夕方
になるとぐっと寒くなる日もあります。寒いときこそ、元気の出る言葉、やさしい言葉
をかけあって、せめて心の中は温かくしたいものですね。

2月3日は節分

みなさんの家では、2月3日に豆ま
きをしますか？「鬼は外！ 福は
内！」って言いますね。その豆まきで使
っているのは大豆。大豆には小さいな
がらも栄養がたっぷり入っているとい
われています。



貧血予防の鉄やたんぱく
質、腸のはたらきをよく
する食物せんい、カルシ
ウム、ビタミンB₁などが
ふくまれているよ！



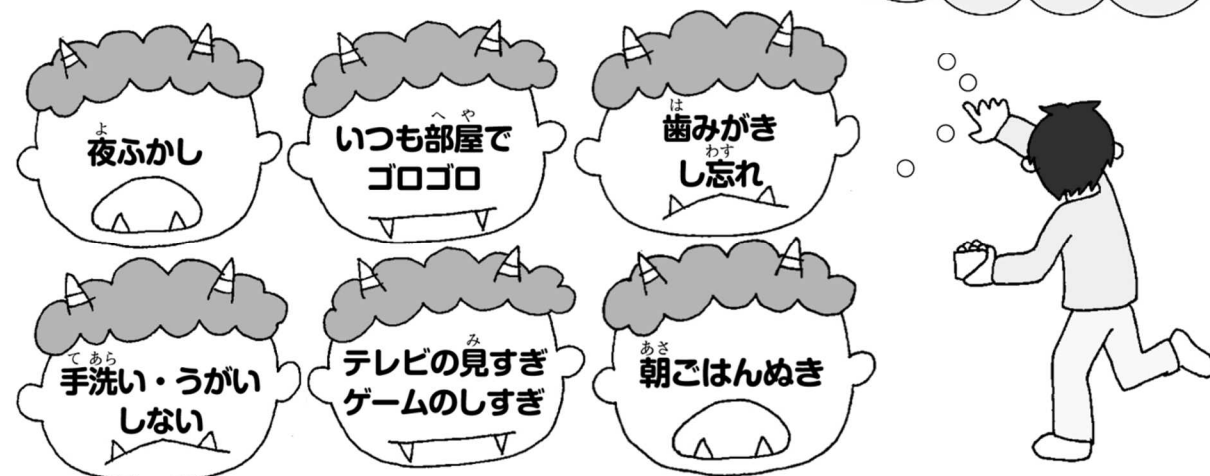
ぼくをたくさ
ん食べて元氣
になってね！

小さい体に、たく
さんの栄養がつま
まっているよ！
「畑の肉」といわれ
ているよ！



不健康なオニは～外！

不健康な習慣を追い出して
健康に過ごそう！



テレビ・ゲームをがまんして、早ね早起きをしましょう。こまめに手洗い・うがい・歯
みがきをしましょう。好ききらいせず、1日3食ごはんをきちんと食べて、食べた後
には歯をみがきましょう。寒さに負けずに外で元気に遊びましょう。健康的な生活を心
がけると、毎日を元気に過ごすことができますよ。

言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉
がありました。

『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成！
- ・そうだね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね～
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分が言われてうれしいことばが『ふわふわことば』です。
たくさん『ふわふわことば』が言えるといいですね。