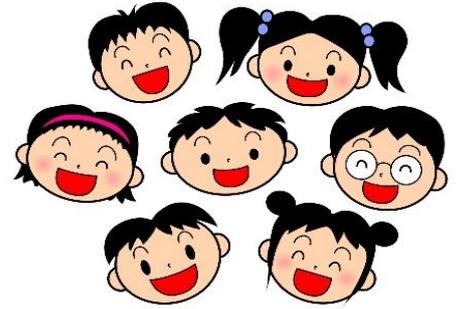


ほけんだより2月



2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」と読む語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。友だちや家族が笑顔になれるような言葉をかけられたらいいですね



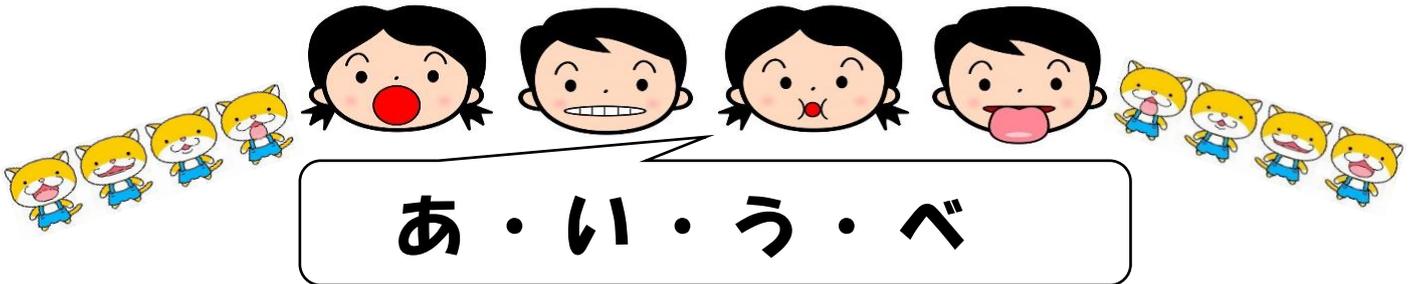
してる？「あいうべたいそう」



みなさんはボーッとしている時、口が開いて口呼吸になっていませんか？
 口を開いたままにしていると、つばの量が減って口が乾いてしまいますよね。
 そうなると、体の中に入ってきたバイキンをたおす力が弱くなってしまいます。
 つまり、かぜなどにかかりやすくなってしまうということです！
 口呼吸にならないために、舌や口の筋肉をきたえる体操が「あいうべたいそう」
 です。ぜひチャレンジしてみてください！



1日10回を目標にやってみましょう！



なぜかぜは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、かぜの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではかぜをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにかぜのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



こころ けんこう 心の健康

～自分の口ぐせに気づいてる?～



ほんのちょっとしたことでも、「めんどくさい」「だるい」「できない」などの言葉を使っている人を見かけます。こんな言葉を使っているときの顔は「毎日がつまらなくて、いいことなんかない」という顔をしていると思いますよ。今日から、少し自分の口ぐせに注意してみましょう。

そして「ありがとう」「次はがんばろう」「もう1回やってみる」と言った前向きな言葉にかえてみましょう。きっと表情もよくなり元気な自分になるとと思いますよ。



いくつか当てはまっているか井川先生に教えてね♡
全部当てはまっている人はいるかな・・・
できていないところは今日からやってみよう!



できているかな?

やさしさのポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
♡当てはまるかな?



今日は何の日? クイズ★

2/28

はビスケットの日。

日本でビスケットが作られたのは、いつ?

- ① 約20年前
- ② 約100年前
- ③ 約170年前



こたえが知りたい人は井川先生まで聞きにきてね。

大人にはツライ
せつぶん
節分



ウチのオニは
よわ
弱いんです



「ヤバイ」はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・こわい
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか?

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。

食事中

メールで



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか?

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか?

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう!



タブレットでやってみよう！

ダウンロードするとできます。説明は下にのせています。

チャレンジシリーズ

文字さがし チャレンジ

① タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、
「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。

★ 1回使った文字は使わないよ

② 使わなかった文字に色をめると、
どんな形があらわれるかな？



うれしい気持ちになる言葉

例

あ	り	こ
と	が	ま
う	そ	ま
む	い	あ

- ・ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでとう
- ・たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- ・(一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ・ごめんなさい ・てつだうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なかま
- ・(○○さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

タブレットでやってみよう!

文字さがしチャレンジ

- タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。
★1回使った文字は使わないよ
- 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな?

うれしい気持ちになる言葉

- ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでと
- たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- (一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ごめんなさい ・てつだうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なにか
- (○○さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

ここをクリックすると
なぞれます。

文字さがしチャレンジ

- タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。
★1回使った文字は使わないよ
- 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな?

うれしい気持ちになる言葉

- ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでと
- たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- (一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ごめんなさい ・てつだうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なにか
- (○○さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

こんなふうになぞれますよ。
最後に使わなかった文字に色
をぬるとどんな形があらわれ
るかな?

文字さがしチャレンジ

- タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。
★1回使った文字は使わないよ
- 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな?

うれしい気持ちになる言葉

- ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでと
- たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- (一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ごめんなさい ・てつだうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なにか
- (○○さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

使わなかった文字は色を変えて
ぬってみよう!