



令和8年2月
大阪市立福小学校
保健室

2月の保健目標：心もからだも元気にすごそう



2026年がスタートしてあっという間に1か月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと近づいています。春の訪れまであと少し。寒さやウイルスに負けずに元気に春を迎えていきたいですね。



2月14日はバレンタインデーです。甘いものが街中にあふれる日ですね。



【バレンタインってなあに?】

むかしむかし、バレンタインという人がいました。その人は、まわりの人たちを大切にし、やさしいきもちを伝えることを大事にしていたと言われています。そのことから、2月14日は「ありがとう」や「ごめんね」、「すきだよ」など、気持ちを伝える日になりました。日本ではチョコレートと一緒に気持ちを伝える日として伝わりましたが、外国では、赤いバラを贈ったり、クラス全員でプレゼントやメッセージカードを交換したりするそうです。



【チョコレートのひみつ】

チョコレートのもとになるカカオには、脳や体を動かすエネルギーのもと(糖分)が含まれています。また、カカオに含まれている成分(ポリフェノール)には、血の流れをよくして、脳に酸素をとどける働きがあると言われています。だから、体がつかれた時や集中したいとき、不安があるときにチョコレートを1粒たべるだけで「ほっ」と感じ、心と体をリラックスさせる効果があります。

ただし、チョコレートの食べすぎには注意しましょう。食べすぎると、むし歯になったり、おなかの調子が悪くなったりします。時間と量を守り、食べた後は必ず歯をみがきましょう。



【2月5日は 笑顔の日(2525=にこにこ)】

笑顔は、まわりの人だけでなく、自分の心も元気にする力を持っています。毎日笑顔で過ごすにはどうしたらいいか、考えてみましょう! 心を明るくする方法はたくさんあります。今月はリフレーミングについて紹介したいと思います。5.6年生には発育測定のときに、少しお話をしました。

リフレーミングとは、「いやだな」「ダメだな」と思うことも、見かたを変えると、いいところになることです。

がんこ	しんねん 信念がある	いいかげん	おおらか
しんぱいしょう 心配性	じゅんび 準備をしっかりできる	たか プライドが高い	じしん 自信がある
きよわ 気が弱い	しんちょう 慎重	おとなしい	お落ちついて考えられる
な すぐに泣く	きも 気持ちが優しい	おこ 怒りっぽい	じょうねつてき 情熱的

まだまだあります…保健室前に掲示する予定です。ぜひ見てくださいね。自分が短所だと思っている部分も、見方を変えると、自分だけの宝物です。ありのままの自分を受け入れて、大切にできるといいですね。



【手あらい週間】

2月9日から13日は手あらい週間です。教室に戻るとき、トイレの後、給食の前、そういうの後…手を洗うタイミングはたくさんあります。寒くて水も冷たいので、手を洗うのがいやだな、と思っている人もいるかもしれません。手洗いは、感染症の一番身近で効果的な予防方法です。水で手をぬらすだけでなく、せっけんを使って正しく手あらいをしましょう。

【体調管理について】

現在、福小学校ではインフルエンザB型が流行しています。日常の手あらい、うがいを徹底し、必要に応じてマスクの着用をして感染の予防を行いましょう。ご家庭で、疑わしい症状や体調に異常がある場合は早めに受診し、学校へ連絡をお願いいたします。

