

# ほけんだより 2月

令和5（2023）年2月 大阪市立鯉江小学校 保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。前日といえば、、、そう！節分です。たくさん豆をまいて福をよびこみ、元気に春を迎えましょう！

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



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。

自分のことが嫌い

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。

怒られたらどうしよう…

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



## 体も心も鬼は外！



## なぜかな？と思ったらポイント

早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。



Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。  
医学的には  
・高熱：38.0度以上  
・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



感染症予防のポイントは

## 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

できて  
いるかな？

# だてがた

「だてがた」は、  
「だてがた」の  
「だてがた」の  
「だてがた」の



感謝の気持ちを  
伝えている



友だちのいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手のほうを見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



素直に  
謝ることができる

## ふわふわことば

あいうえお

**あ**りがとう

**い**っしょに  
やろう

**う**れしいよ

**え**がおがいいね

**お**めでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

### うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった「貼り紙」を見たと言います。どちらだと思いますか？



- ① 「トイレを汚さないで！」
- ② 「きれいに使ってくれてありがとうございます」



**A君**  
僕が見たのは②だよ。  
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と「禁止」のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、「信頼と感謝」のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ「信頼と感謝」を伝えることを心掛けてみてください。

### 「笑う」準備はできていますか？



季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山満る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一言に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！

