

# ほけんだより 2月

れいわ ねんど がつ  
令和6年度 2月  
よしだしょうがっこう ほけんしつ  
吉田小学校 保健室  
ほけんだより No.18

## 2月の保健目標 心の健康について考えよう

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすいです。引き続き、手洗いやマスク、換気などをして、病気を予防しましょう。

### どんな心も 大切な心！



楽しかったり、うれしかったり、**元気な心**の時もあれば、悲しかったり、イライラしたり、**元気がない心**の時もあります。どんな心もあなたにとって、**とても大切な心**です。自分や周りの人の心を思いながら、大切にしていきましょう。

#### 自分の心を大切にする方法

- 自分の色々な心を受け止める。
- 自分がどうしたいのかを考える。
- 好きなことをしたり、たっぷり寝たり、心をリラックスさせる。

#### 周りの人の心を大切にする方法

- 周りの人と自分の心は違うことを知る。
- 周りの人の心がどんな様子かを考える。
- やさしい言葉をかける。
- 感謝の気持ちを伝える。



ひとりひとり 一人一人の心  
みんな大事！

#### 心が落ちこんだときは、どうしていますか？

なかなか心が元気にならないときは、話せる人に相談をすることも一つの方法です。

保健室は、体だけでなく心の健康のサポートもしています。話したい時は、いつでも来てくださいね！

相談するのは  
恥ずかしいことじゃないよ！



一人で抱え込まないで、  
だれかに話してみませんか？

がっこうほけんいんかい かいさい  
学校保健委員会が開催されました

れいわねんがつ にち げつ ねんせい  
令和7年1月27日(月) 3・4年生

みんなであらう！自分の目を守るためにできること ～し・そ・が・さ・ね～  
ロート製薬(株) 鈴木 香保里 様

いま きんしひとふ  
今、「近視」の人が増えている！

「近視」は遠くのものが見えなくなる状態のこと。  
将来、目が見えなくなる病気(緑内障、網膜はく離)になる可能性が高くなってしまふ。

きんし ふせ  
近視を防ぐために、そして  
きんし すす  
近視を進ませないため  
に、目を大切にしよう！

目を大切にする5か条

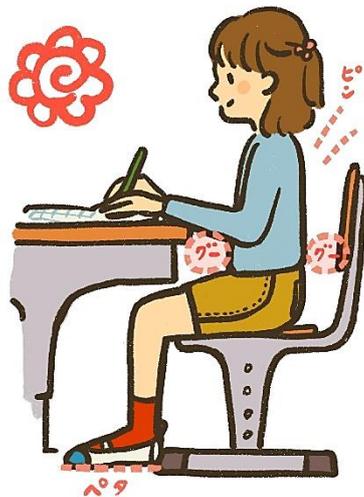
「しそ」は愛知県が、  
生産量全国1位！

- し 姿勢を正そう・・・「グー ペタ ピン」を意識しよう！
- そ 外に出よう・・・1日2時間以上、外で過ごそう！
- が 画面から30センチ、目を離そう・・・背すじピンで目と画面を離そう！
- さ 30分に1回は、20秒以上遠くを見よう  
・・・6メートル以上遠くのものを見よう！
- ね 寝る1時間前からは、画面を見るのをやめよう・・・睡眠の質を上げよう！



グーペタピンでよい姿勢！

すわりかた



グー おなかとせなかに  
グーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン