

ほけんだより

2月

川崎市立大戸小学校
保健室

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があるようです。その誤差の調整のため、立春がずれて、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べる際には注意してくださいね。



2月5日は笑顔の日

笑顔にはこんな効果があります！



記憶力が上がる



リラックスする

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。花粉症対策をしよう！



ぼうし・メガネ・マスク
をつける



つるつるした素材の
服を着る



花粉を
はらい落とす



手洗い・うがいをする



洗顔をする



花粉の量をチェックする



免疫力が上がる



幸福を感じる



仲良くなる

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなったり、失敗した時に「对不起」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかった。

右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

ことがあってもいいんじゃないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

スキ、ありがとう、おめでとう、大丈夫？、おめ、てっだ手伝うよ、大丈夫？