

# ほけんだより

令和7年1月31日 No.9  
川崎市立百合丘小学校  
保健室

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、寒さに耐えながら木々は芽を出し始め、花を咲かせる準備をしています。春はスタートの季節です。元気に新しい一歩を踏み出せるように心と体の準備を始めましょう。

## 心の健康に目を向けてみよう

「なんだか最近うまくいかないな」と落ち込むことはありませんか？「あーイライラする！」と怒りっぽくなることはありませんか？「楽しいからいいや！」と周りを見ないで行動していませんか？

心の元気がない時になんとなく頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりするように、心と体はつながっています。また、心が落ちていない時は周りが見えなくなって、けがをしてしまったり、させてしまったりします。体だけでなく心も健康に過ごせるといいですね。

## こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりねる

朝ごはんを食べる

しゅみを楽しむ

ともだちと話す



- 1月はインフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナ、感染性胃腸炎（疑い含む）、マイコプラズマ感染症（疑い含む）、流行性角結膜炎の報告がありました。インフルエンザの報告はすべての学年でありましたが、大きな流行とはなりません。2月もまだまだ注意が必要です。登校前の健康観察をお願いいたします。

麻生区役所より健康情報をお伝えします

### あっ、そうなの!?麻生区長寿日本一 ～「幸せ」を感じる時はいつですか?～

みまもり支援センターの令和6年度のテーマは「区民のみなさんで幸福感を共有したい」でした。困難を乗り越える力をレジリエンスと言いますが、そのベースは「自己肯定感」だと思っています。みなさんはそれぞれ「特別なオンリーワン」です。そんな自分を大切に。

