

# ほけんだより

# 2月

大谷地東小学校保健室  
令和7年2月3日 11号  
児童数

3学期が始まって2週間が経ちました。みなさん、体は学校のリズムに戻りましたか？1月の大谷地東小学校は、インフルエンザなどの感染症は落ち着いていました。例年よりも雪が少なく暖かい日が続くこともあり、朝晩と日中の気温差で体調を崩す人もいました。感染症流行の波がこれから来るかもしれません。体調がよくないと思う時は、無理をせずゆっくり休みましょう。



みなさんは、2月5日が「笑顔の日」と知っていましたか？「25（にこ）」と読む語呂合わせから笑顔の日となったようです。また、11月25日は「いい笑顔の日」、8月8日は「88（はは）」という笑い声との語呂合わせから「スマイル記念日」と言うそうです。笑顔でいるといいことがたくさんあること知っていますか？



きおくりよく  
記憶力があがる



めんえきりよく  
免疫力があがる



リラックスする



こうふく かん  
幸福を感じる



なかよ  
仲良くなる

笑顔で過ごすといいいことがたくさんありますね！毎日笑顔で過ごすのは難しいかもしれませんが、思いっきり笑える時に笑って笑顔パワーで3学期も乗り切りましょう！



## 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい  
キライ バカ



ありがとう

スキ

てつだ  
手伝うよ

だいじょうぶ  
大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。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。

● ことがあるのではないのでしょうか。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。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ、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」と言われてうれしくなった

● 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。



みなさんはど  
っちですか？

