



下野市立細谷小学校  
保健室  
令和7年2月 発行

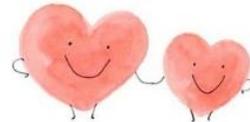
## 2月の保健目標：心の健康を考えよう

寒い季節は風邪や感染症にかかりやすく、体調を崩しやすくなることがありますが、心の健康にも注意が必要です。みなさんの心は元気でしょうか？

心が風邪を引いてしまうと、学校生活が楽しいと思えなかったり、大好きだったものが嫌いになってしまったりすることがあります。

そんな心の風邪の予防に「笑顔」が効果的なのだそうです。「笑顔」には免疫力アップやリラックス効果、ストレスの軽減などの効果があるとされています。

2月5日はニコニコの日！みなさんも今月は笑顔を意識してみましょう！



心の声に  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンスです。セルフケアだけではスッキリしないときは、保健室でも話を聞きますよ。保健室前の相談ポストも上手に活用してくださいね。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

保護者の方へ 学校貸出用着替え等(下着・靴下)の寄付のお願い

日頃より、本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。  
この度、本校では、ご家庭で着用機会が無くサイズアウトになってしまった下着・靴下の寄付を募ることになりました。校内や校外での活動中に汚れた時や忘れた時の着替え用として使用させていただきます。ぜひ、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 回収品目：・男児下着(140・150)
  - ・女児下着(120・150)
  - ・靴下(18cm~24cm程度) 男女兼用が可能なものと大変ありがたいです。
- ※恐れ入りますが、未使用品をお願いいたします。

- 回収方法：・お子さんを通して学級担任へ
- ・送迎時等、学校来校の際に職員へ

いずれも1~2点程度、寄付いただけると保健室の着替えが偏りなくそろい、緊急時や非常時に備えることができます。年度末まで募集しますので、よろしくお願いいたします。