



保健目標  
健康な心と体をつくろう

今年(ことし)はインフルエンザが全国(ぜんこく)で大流行(だいいりゅうこう)しています。菅谷小(すがやしょう)は今は欠席(けっせき)もそれほど多く(おおく)なく、落ち着いて生活(せいかつ)できていますね。インフルエンザの予防(よぼう)にはいろいろな方法(ほうほう)がありますが、「顔をさわらないこと」が一番(いちばん)の予防法(よぼうほう)なのだそうです。ウイルス(ういるす)が体(からだ)に入る入り口(いりぐち)は、鼻(はな)や目(め)や口(くち)の内側(うちがわ)の粘膜(ねんまく)です。爪(つめ)をかんだり、鼻(はな)をさわったり、目(め)をこすったりするので、手(て)についたウイルス(ういるす)が粘膜(ねんまく)についてしまうのです。マスク(ますく)は、自分(じぶん)の顔(かお)をさわ(さわ)るのを防(ふせ)ぐ役目(やくめ)もあるので、予防(よぼう)のためにもぜひ使(つか)ってくださいね。

# ユアカラー Your color

いいところを  
色にたとえて  
プレゼントしよう



友達(ともだち)や先生(せんせい)、おうち(うち)の人のいいところ(いところ)を色(いろ)にたとえてプレゼント(プレゼント)してみましょう。もしかすると、相手(あいて)はそのいいところ(いところ)に気づ(き)いていないかもしれ(し)ません。だれでも、人(ひと)にほめられるのはう(う)れしいもの。

さあ、あなたは、だれに、どんな色(いろ)をプレゼント(プレゼント)しますか？

白(しろ)：やさしい・落ち着(おちつき)きがある・素直(すなお)

赤(あか)：活動(かつどう)的(てき)・情熱(じょうねつ)的(てき)・決意(けつい)が固(かた)い

ピンク：親切(しんせつ)・やさしい・生き生き(いきいき)した

緑(みどり)：活動(かつどう)的(てき)・冒険(ぼうけん)心(しん)がある・一生(いっしょう)懸命(けんめい)

茶(ちや)：自然(しぜん)体(たい)・頼(たよ)りになる・強(つよ)い

青(あお)：繊細(せんさい)・バラン(ばらん)スがとれた・理解(りかい)が早(はや)い

黄(き)：明(あか)るい・熱心(ねっしん)・面倒(めんどう)見(み)がよい

紫(むらさき)：楽(たの)しい・誠実(せいじつ)・まわり(まわり)を元氣(げんき)にする



あなたの〇〇〇なところがいいと思うので、この色(いろ)をプレゼント(プレゼント)するよ！

プレゼント(プレゼント)する人(ひと)の名前(なまえ)と色(いろ)を書(か)いてみましょう。



ちなみに、先生(せんせい)は校長(こうちょう)先生(せんせい)にこの色(いろ)をプレゼント(プレゼント)したいと思(おも)います。





# こんなおには いないかな？

2月3日は節分でしたね。豆まきをしたり、恵方巻きを  
食べたりした人も多いと思います。保健室前の掲示板で、  
みんなの中によくいるのはどんなおにか、絵と名前を書い  
てもらいました。「いる、いる〜！」と思うおにかが勢ぞろ  
い！あなたは、自分の中のどんなおにかいなくなるといい  
ですか？




☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

## 怒りを上手にコントロール！

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる＝怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくといいですよ！

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える

書いてくれたみなさん、  
ありがとうございました。  
先生の中にいるおには、  
「めんどくさがり」なおにです。  
今年はこのおにかいなくなるよう  
気をつけていきたいと思います。

### 冬もじょうずに水分をとろう



あたたかいお茶も  
いいですね

ガブガブ飲むのではなく、  
こまめに少しずつ飲みましょう

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆