

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 13
令和7年2月7日（金）発行



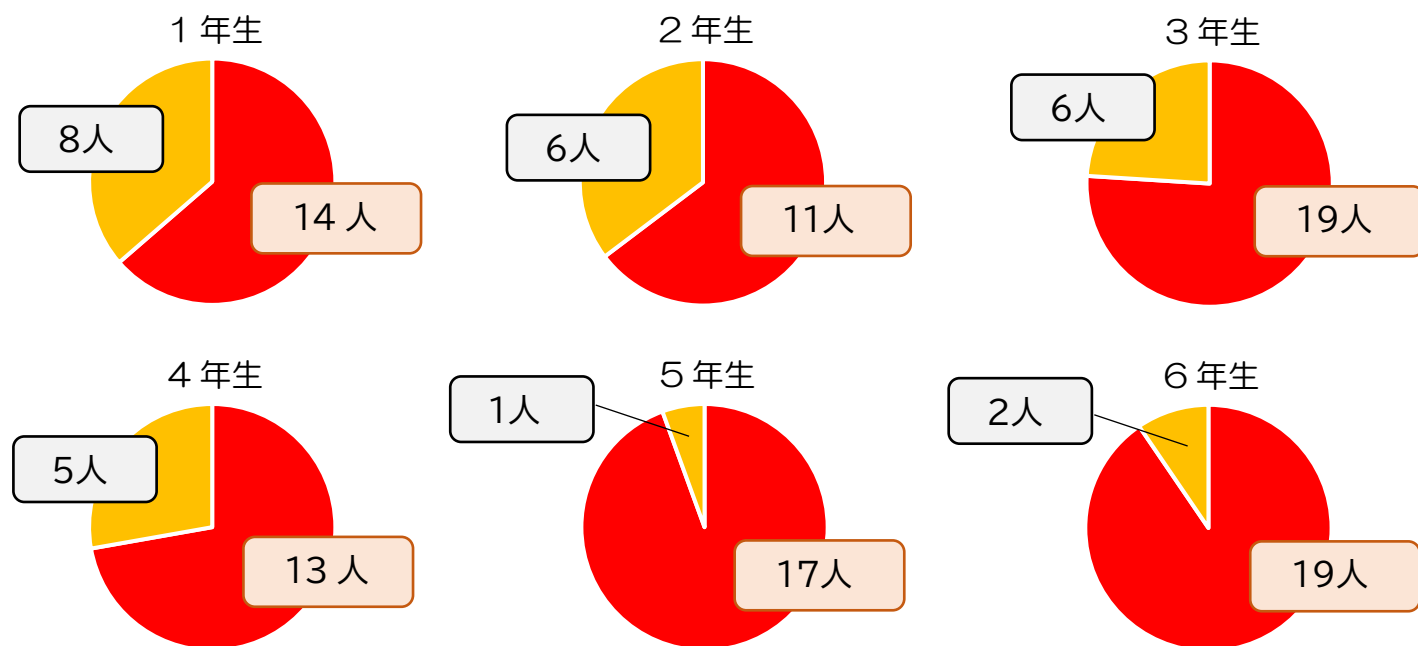
2月5日は、「ニコニコ」の語呂から「笑顔の日」
だそうです。笑うことで体の免疫力がアップし
たり、リラックス効果があったりと、健康のためにも
とても大切です。お互いが笑顔になれるような
言葉づかいをしたいと思います。



～生活リズムチェックカードの結果～

ポイントの合計が32点以上だった人が赤色で、31点以下だった人が黄色です。クラス全員が
32点以上になると、真っ赤なりんごが完成します。残念ながら完成したクラスはありませんで
したが、5・6年生は、前回よりも32点以上だった人が増えていました。

●…32点以上だった人 ●…31点以下だった人



1年生…出口結葵さん、三村心晴さん

2年生…岩本花里音さん

3年生…前本純さん、松浦旭輝くん

4年生…岡本零さん、佐々木梨薫さん、田岡歩望くん

5年生…川島みなみさん、齋藤多羅さん、前釜伊吹くん、前本寛太くん、森川豪大くん

6年生…進藤凜さん、田口陽翔くん、森重忠也くん、リチャーズ太志くん

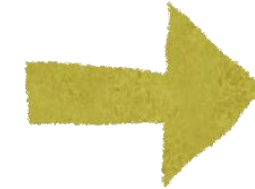
40点満点だった人

～ストレスと上手につきあおう～

心は、不安なこと、悲しいことなどの多くのしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッ
サー」、変化を「ストレス反応」と言います。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込め
る「適度なストレス」と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響が出る「よくな
いストレス」があります。大切なのは、ストレスと上手につきあうことです。

ストレスになりそうなこと

勉強がむずかしい
友達とケンカをした
不安や心配なことがある
習い事でいそがしい
感染症が心配



体にあらわれるサイン

頭が痛い・食欲がない
眠れない・便秘・下痢

心にあられるサイン

イライラする・集中できない
気分が落ち込む・やる気が出ない

自分に合ったストレス解消方法を見つけよう！例えば以下のような方法があります。



だれかに話す

体を動かす

音楽を聞く

音楽を聞く

ゆっくりお風呂
に入る

今の気持ちを
紙に書き出す

本を読む

なぜなぜ

Q.実は涙には味があります。悔しいときに出る
涙の味は、どんな味がするのでしょうか？

① 味はしない ② 少し甘い ③ 苦い

☆答えだと思ふ番号をコメントで教えてね。
正解は保健室の前にあります。
保健だよりの感想も待ってます！



スクールカウンセラー来校日

2月12日（水）13:30～17:15

今年度最後の来校です。相談を希望さ
れる方は、担任か養護教諭までお知らせ
ください。