



令和8年2月3日
中央区立月島幼稚園
園長 田原雅代
養護教諭 長谷川真悠子

気温が低く、乾燥した日が続いています。そんな中、寒さに負けずに外遊びを楽しむ子供たちの姿が見られます。子供たちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

感染症対策を心がけ、手洗い・うがいをしっかりおこない、予防に努めましょう。

2月のほけん目標 心の健康について考えよう！

悩みや心配事があると、心が疲れ、元気がなくなることがあります。また、心と体はつながっているため、心の調子が悪くなると、体の調子も悪くなってきます。心が健康でいられるように、ご家庭でも上手にお子さんと気分転換をしましょう。

心を元気にする方法

①自分の好きなことをする

好きなことをして楽しむとやる気も出てきます。



④しっかりと睡眠をとる

睡眠には、心のつかれをとる役割があります。



②体を動かす

運動して汗をかくと、心もリフレッシュできます。



⑤笑う

笑うと気分がすっきりし、元気も出てきます。



③ゆっくりお風呂に入る

40度くらいのぬるめのお湯につかりましょう。



⑥話を聞いてもらう

友達・家族・先生とたくさん話をしましょう。



ことば『ふわふわ言葉』と『ちくちく言葉』

言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなる『ふわふわ言葉』と言われると悲しくなったり心が傷つく『ちくちく言葉』があります。『ふわふわ言葉』は使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われて嫌な言葉は使わず、もし自分が言われたらどう思うかを考えて、毎日たくさんの『ふわふわ言葉』を使うようにしましょう。

ことば ふわふわ言葉

ことば ちくちく言葉

