

# 厚けんだより2月

令和4年2月21日  
 神目小学校  
 保健室

## 第3回メディアコントロール週間が始まります！(2月21日～27日)

2学期のメディアコントロール週間は、メディアの使い方について話をしました。多くの方が1学期よりも気をつけて生活することができていました。3学期は、特に「すいみん」を意識して過ごしてほしいと思います。今日の全校朝の会(放送)で、しっかり寝るといいことがたくさんあるよという話をしました。今日から1週間、いつもより早く寝る生活をしてみてください。きっと元気に過ごすことができますよ！

あたま  
頭がよくなると  
べんきょう  
勉強ができるようになる！

びょうき  
病気にかかりにくくなる！

こころ  
心が落ち着くので  
たの  
楽しく過ごすことができる！

### しっかり「すいみん」がとれると…



からだ  
体のつかれがとれて  
うんどう  
運動ができるようになる！



せ  
背がのびる！  
からだ  
体が成長する！



保護者の方、声掛けなどメディアコントロール週間のご協力をよろしくお願ひします。



2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です。みなさんの心は元気ですか？

### こころ 心もカゼをひきます。

こんなときは心がカゼをひいているのかも。

- やる気がでない
- なかなかねむれない
- イライラする



こころ  
心のカゼの原因は何？

- 無理にがんばっている
- 友だちや家族とケンカをした
- ストレスがたまっている など

### こころ 心がかぜをひいたときには…

のんびり  
過ごす時間をつくる

好きなことを  
思いっきりする

友だちや家族に  
話を聞いてもらう

ゆっくりねる



これから先、なやんだり、落ち込んだり、ストレスがたまったり…心がつかれてしまうことがあると思います。そんなときは、自分にあった方法で心のかぜをなおしましょう！