



令和 7 年 2 月 3 日
さいたま市立つばさ小学校

2月の保健目標『心も体も元気にすごそう』

2月3日は立春です。暦のうえでは、寒い冬が終わって、暖かい春が訪れる日とされていますが、暖かい日差しはまだ先のようです。寒い日が続きますが、手洗い・うがい・換気を十分に行い、体調管理に気をつけ、風邪や感染症予防対策をしっかりとしましょう。



笑って体も心も元気！！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります♪

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

わら
笑いの
こうか
効果



リラックスする



記憶力が上がる



幸福を感じる



仲良くなる



免疫力が上がる

とも 友だちに **ど** **っ** **ち** の **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ **バカ**



ありがとう スキ てっだ 手伝うよ
 だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう

ひだりがわ ことば あいて ころ ぎず かな
 左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

• ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

• 日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



いつも **心** に持ってあこ

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする
 なんとなく調子が出ない
 ちょっとしたことでイラっとする

自分の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。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



大豆とSDGsの **豆** 知識

節分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろいろなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料理によく使うお醤油やお味噌も、豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。



食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。