

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日 行永分校・保健室 小学部・院内用

まだまださむい日がつづきます。体の調子をくずさないように、食事の前の手あらいや食べられるものをしっかり食べる、ねむくなったらしっかりねることをつづけていきましょう。

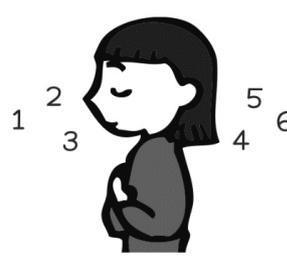
## 2月の健康目標 「大きくなるこころとからだを知ろう」

3月7日のゆきぶん集会で、みんながこの1年で心も体もどれだけ大きくなったかを発表します。楽しみにまわっていますね。

## 「いかり」をしずめたいときは

ゲームで負けておこりたくなったり、思いどおりにならなくて「プンプン」っておこってしまったことはありませんか？入院やちりょうでがまんしていることが多いよね。「がまんできない！」と思ったら、次のことをやってみよう。ひとりでがまんしないで、先生やおかあさんにはなしてみるのもいいですよ。

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!