

# 2月 ほけんだより

令和8年 2月 狩俣小学校 保健室

2月 保健目標  
心の健康について考えよう。

## ペロリ週間

### ペロリ週間中の目標紹介

- ・正しい姿勢で食べる。(1.2年生)
- ・お箸を正しく持つ。(1.2年生)
- ・もぐもぐタイム中しゃべらない。(3.4年生)
- ・好き嫌いをしない。(3.4年生)
- ・時間にメリハリをつける。(5.6年生)
- ・嫌いなものを一口でも食べる。(5.6年生)



## 給食朝会



給食朝会では、給食センターの1日や食事のマナーについて、給食旬間中の取り組みを発表しました。給食委員の子供たちが「自分たちがお手本になるぞ!」という意気込みで、NG例とOK例を分かりやすく演じてくれました。動画の中では、食べるときの姿勢(あしはペタッ、せすじピン!)、食事中のお話の内容と声の大きさ、お椀の持ち方、お箸の持ち方について説明しました。朝会で伝えたこれらのマナーを、ぜひご家庭でも一緒に実践してみてください。



## 豆つかみ朝会



正しいお箸の使い方を練習する「豆つかみ朝会」を行いました。指先の細かな動きが脳を活性化させ、豆をつかむ作業で集中力を養うとともに、正しくお箸を使って『一口分』を適切に口へ運ぶ習慣が、よく噛むこと(消化を助けること)にもつながります。正しくお箸を持つことは、大人になっても困らない『一生モノのマナー』になります。ぜひご家庭でも、この機会に改めて正しいお箸の持ち方を一緒に練習してみてください。

「ペロリ週間」では、完食へのチャレンジとあわせて、自分で決めたマナー(姿勢・お話の仕方・お椀の持ち方など)の達成を目指しました。見事1週間やり遂げた児童には、その努力を称えて給食委員から表彰状を贈りました。苦手なものにも一口挑戦したり、みんなで気持ちよく食べるために声の大きさを考えたりと、一人一人が自分の目標に向き合う姿が見られました。

### 冷え探偵になろう!

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なくなったりします。そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずですよ。

「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピタリ閉めるなど、その場所のできる対策を考えてみましょう。

冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなて「あったか作戦」を考えて、寒い冬を乗り切りましょう!

### 話すことは、心をつなぐこと

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

**直接話すメリット**

- 表情や声のトーンなどがわかる
- 表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
- すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
- 「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。