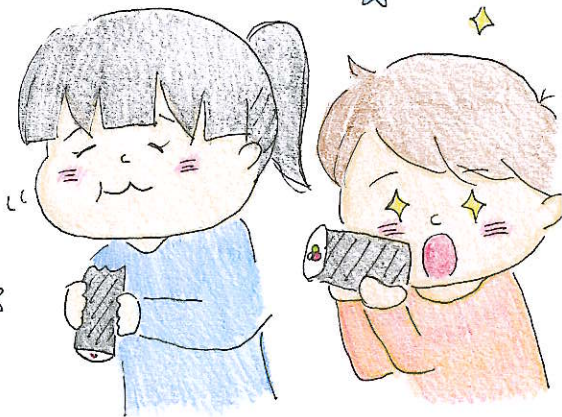




ほげんだより 2月号

がっこう

令和8年2月
一宮市立西成小学校



暦の上では春が始まりますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。あたたかい春が待ち遠しいですね。

1月には、身体測定をおこないました。数値として表れるからだの成長はもちろんですが、目に見えない「心の成長」も同じくらい大切です。悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心がつかれたり、からだの調子も悪くなったりします。ここからからだのバランスを整えて、あと少しの冬を元気に乗り越えていきましょう。

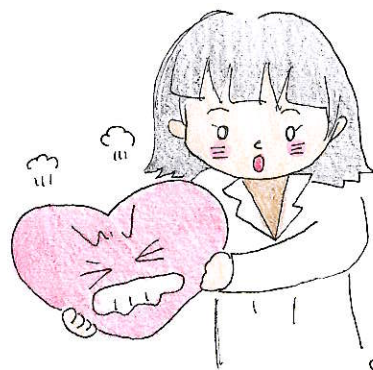
2月の保健目標

たのしい学校生活にしよう

身体測定後の、お話を思い出してみよう！

「いかり」ってなに？

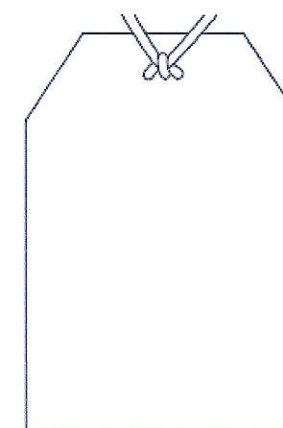
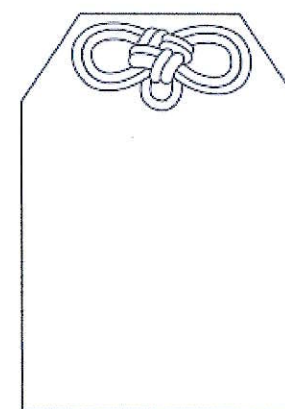
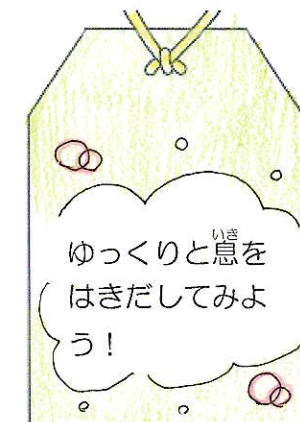
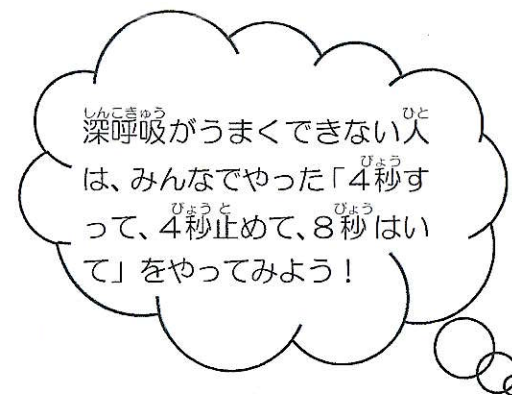
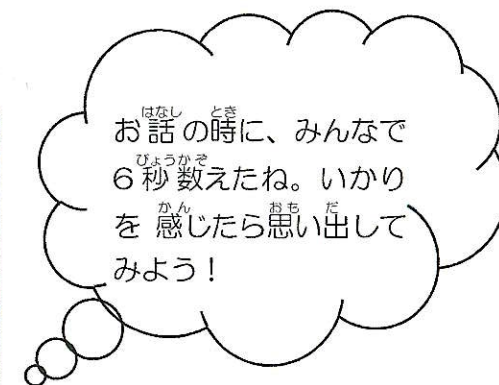
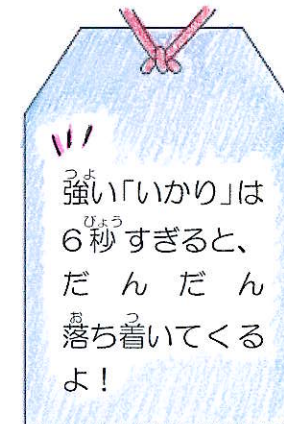
友だちにイジワルをされたり、やりたいことをダメと言われたりしたとき、むかむか！としたことはありませんか？それは、心の中に「いかり」がわいてきたしるしだよ。



「いかり」は、だれにでもある「大事な気持ち」です。けっして「悪いもの」ではありません。たとえば、自分が大事にしているものを守りたいときや、「それはちがうよ！」と伝えたいときに、パワーをくれるエネルギーです。でも「いかり」が強くて、周りの人に「ひどい言葉」を言ったり、パンチやキックをしたりすると、自分も相手も悲しい思いをしちゃうよね。

～「いかり」を落ち着かせる魔法のお守り～

切り取って、のりで貼って、自分だけのお守りを作ろう！「いかり」を感じた時は、このお守りを使って気持ちを落ち着かせよう！



自分だけの、お守りカードを作ってみよう！

△ おまもりのやくそく
人が傷つくことは書きません。
このお守りは、「自分とお友だちを大切にすること」のために使おう！