



# ほけんだより



2023年2月 柏市立中原小学校保健室(家庭数)

2月4日は立春。春の始まりを意味する日ですが、実際には、2月は1年のうちで最低気温を記録することも多い季節とされています。まだしばらくは寒さも続きそうなので、かぜをひく人も増えるかもしれないですね。

枯れてしまっているように見える植物も、春に花を咲かせたり、芽を出すために寒さの中で準備をしています。みなさんは春に向けてどんな準備をしていますか？少しずつ近づいている春に向かって元気に過ごしましょう。

2月1日～7日は、生活習慣病予防週間です。

生活習慣病とは、ふだんの生活で続けている習慣がもとで起こることが多い病気のことです。昔は「成人病」、つまり大人の病気だと言われていましたが、最近では、みなさんくらいの子どもにも同じような症状がみられることがあるため、子どものうちからの予防が大切だということがわかってきました。

将来の夢や目標は、健康でなければかなえることができません。毎日の生活を見直して、正しい生活習慣を身につけられるようになりましょう。





がつ3にち せつぶん せつぶん まめ いちねん じゃき  
 2月3日は節分です。節分の豆まきは、一年の「邪気」  
 =「<sup>びょうき</sup>病気や<sup>わる</sup>悪いことをもたらす<sup>おに</sup>鬼」を<sup>お</sup>追い出<sup>だ</sup>そうという  
<sup>ぎょうじ</sup>行事です。もしかしたら、<sup>なか</sup>あなたの中に、こっそりかく  
 れている<sup>おに</sup>鬼はいませんか？<sup>まめ</sup>豆を<sup>ま</sup>まいて<sup>き</sup>気になる<sup>おに</sup>鬼を  
<sup>いっしょ</sup>一緒にやっつけましょう。

「どの<sup>おに</sup>鬼をやっつけたい？」

おに  
イライラ鬼



おに  
あいさつさぼり鬼



わるくちおに  
悪口鬼



まも おに  
ルールを守らない鬼



おに  
はみがきさぼり鬼



ほか おに  
他にどんな鬼がいそうかな？どんな鬼を<sup>お</sup>追い出<sup>だ</sup>したいか、こっそり<sup>おし</sup>教えてね。

あなたの中<sup>なか</sup>のいろいろな鬼を<sup>おに</sup>追い出<sup>お</sup>して、2023年<sup>ねん</sup>も<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごしましょう