

ほけんだより

令和8年2月2日
和田小学校 保健室



2月3日は節分です。年齢の数だけ豆を食べて、1年を健康にすごせるように、無病息災を願うのです。

心の^{おに}鬼と仲良くなろう!!

みなさんの心の中には、「ストレス」という鬼がいます。



これは、「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインです♡

鬼と友だちになる 3つのステップ

1. 見つける
どんな鬼がいる?と自分の心を見てみよう!
2. 話しかける
鬼に、どうしての?と聞いてみよう!
3. 一緒に重く
鬼と一緒に好きなことをしよう!

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり、泣いてこりするけど、みなさんの「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。鬼と仲良くなって、たくさんの方に挑戦してみましょね! 平木先生も応援しています♡

うちチェックの結果が届きました

【うちが出た日】(7日間のうち)

| 日数 | 7日 | 6日 | 5日 | 4日 | 3日 | 2日 | 1日 | 0日 |
|----|-------|------|------|-------|------|----|----|------|
| 割合 | 52.4% | 9.5% | 9.5% | 14.3% | 9.5% | 0% | 0% | 4.8% |

【コロコロ・ゴツゴツうんちの日】

| 日数 | 2日以上 | 2日未満 |
|----|-------|-------|
| 割合 | 23.8% | 76.2% |

ほとんどの人は、5~7日間、うちが出ていますが、1週間のうち、1日もうちが出ない人やコロコロ、ゴツゴツうんちの人もあります。水か野菜を積極的にとって、規則正しい生活をいかけましょ!