

# ほけんだより 2月

令和7年2月1日(土)  
台東区立駒形中学校  
養護教諭 高野尚子

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。部屋の窓を開けて空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったり等辛いときですが、引き続き感染症予防を心がけてくださいね。

## 清潔検査の結果を報告します



1月20日(月)～24日(金)の5日間、各クラスの保健給食委員がハンカチの有無と爪の長さの検査を実施しました。昨年の1月と比較すると、爪が長い人・ハンカチ忘れの人が96人減りました。今後も身の回りの清潔を意識し、感染症予防を心がけましょう。

### 【爪が長い人、ハンカチを忘れた人の合計人数】

	1年1組	1年2組	2年1組	2年2組	2年3組	2年4組	3年1組	3年2組	3年3組	3年4組
1月20日	8	4	3	2	4	—	5	4	4	6
1月21日	0	2	3	1	2	4	0	5	3	8
1月22日	1	0	0	1	6	3	1	4	3	5
1月23日	3	0	0	0	4	3	1	1	3	5
1月24日	4	3	0	0	5	2	0	1	0	5
合計人数	16	9	6	4	21	12	7	15	13	29



### ★優秀なクラス★

優勝 2年2組  
準優勝 2年1組  
3位 3年1組

## 心の健康について考えよう



～2月5日は笑顔の日😊～

なんだか心が辛いとき…ありますよね。みなさんのストレス解消法は何ですか？

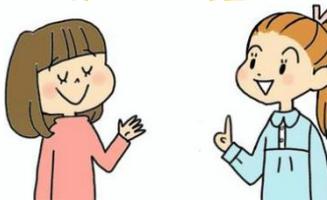
### こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

### 友だちに話す



### ゆっくり寝る



### 好きなことをする



## ♡リフレーミングしてみよう！

自分では**短所**だと思っていることも、見方を変えると短所は**長所**にもなります。それが**リフレーミング**。自分や友だちの良さを再発見してみましょう！

リフレーミング前		リフレーミング後
飽きっぽい	→	好奇心旺盛な
うるさい	→	元気がいい
落ち込みやすい	→	真面目に考える
厳しい	→	責任感がある
空気が読めない	→	自分らしさをもっている
人づきあいが下手	→	心の世界を大切にする

