



がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

## いのちについて考えよう



### こころの声を聞いてみよう

こころは目に見えません。ですが、こころと体はとてもなかよいで、こころの元気がなくなると、みなさんの体に「気がついて!」とサインを出します。

#### こころが元気をなくしたときのサイン

- 疲れやすい、体がだるい
- おなかや頭が痛い
- イライラする
- ねむれない、夜中に目がさめる
- 食欲がない
- おちつかない
- だるい
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ



#### こころのサインに気づいたら...

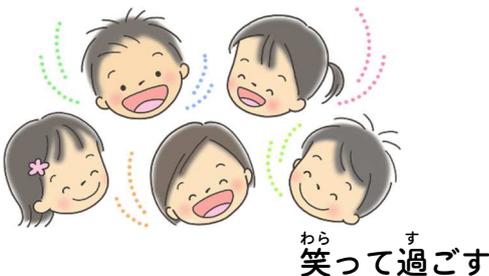


お風呂にゆっくりつかる



じぶんの好きなことをする

だれに話す  
誰かに話す



じぶんに合う方法を見つけよう  
自分に合う方法を見つけよう  
見つけてやってみてくださいね。



おうちの方へ 裏面もお読みください

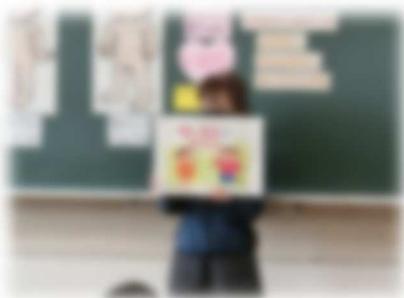
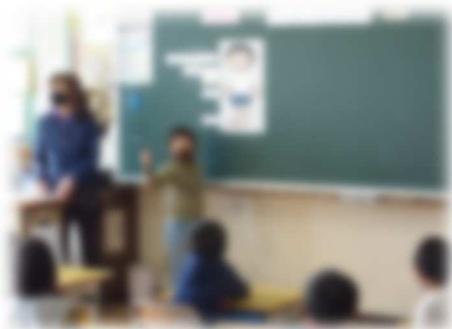




# 保護者の方への保健だより

**「いのちの学習」の様子を  
お知らせします**

各学年の学習内容は、前回の保健だよりでお知らせしたとおりです。  
学級通信もご覧ください。



いのちの学習を通して、子ども達一人一人が、かけがえのない自分に気付いたり、まわりの人も大切にしていきたいという思いを持ってくれたら嬉しいです。