



# すまいる

3学期が始まったと思ったら、あっという間に2月になりましたね。明日は節分です。北海道では、大豆の代わりに落花生を投げる家庭が多いそうです。今年の節分で、みんなが追い出したい鬼はどんな鬼ですか？豆まきをして、鬼を追い払いましょう！先生は、みんなの体にいるウイルスや細菌が外にでていきすようにと願いながら「鬼は外！福は内！」と豆まきをしたいと思います。



心の鬼を乗り越えよう！

節分の鬼の他に、心の中には「ストレス鬼」がいます。でも、「ストレス鬼」は悪いばかりではありません。みんなの心の中にも、こんな鬼はいないですか？



鬼と友達になるヒント♪

### 見つける

自分の心の中にどんな鬼がいるのかわかるだけでも、心が落ち着くよ。

### 話しかける

「どうしたの？」と聞いてみると、自分の気持ちがわかってくるよ。

### 一緒に動く

鬼と一緒に動いてみると、不思議と鬼の顔もやさしく見えてくるよ。

もし自分だけではこの鬼たちをどうしようもできなくなったときは、保健室に来てください。一緒に仲良くなる方法を考えましょう！

## 食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは、ある特定の食べものを食べたり触れたりすると、そこに含まれる物質に体が反応して、体調が悪くなるもの。人によって原因の食べものや、症状はちがいます。ひどいときには、救急車で運ばれることも…。



まぶた・くちびるなどの腫れ    くしゃみ・咳    気分が悪くなる    じんましん    呼吸がしにくくなる

## 食物アレルギー ある人も、ない人も ひとひといができること

- 食べものを交換しない
- 食べもの・飲みものをこぼさない
- アレルギーの人が苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

## 保護者の方へ

＜歯みがきカレンダーを返却しました＞

学年	氏名	1日に磨いた回数			
		0回	1回	2回	3回
○ ○ ○ ○	夏休み	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
	冬休み	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)

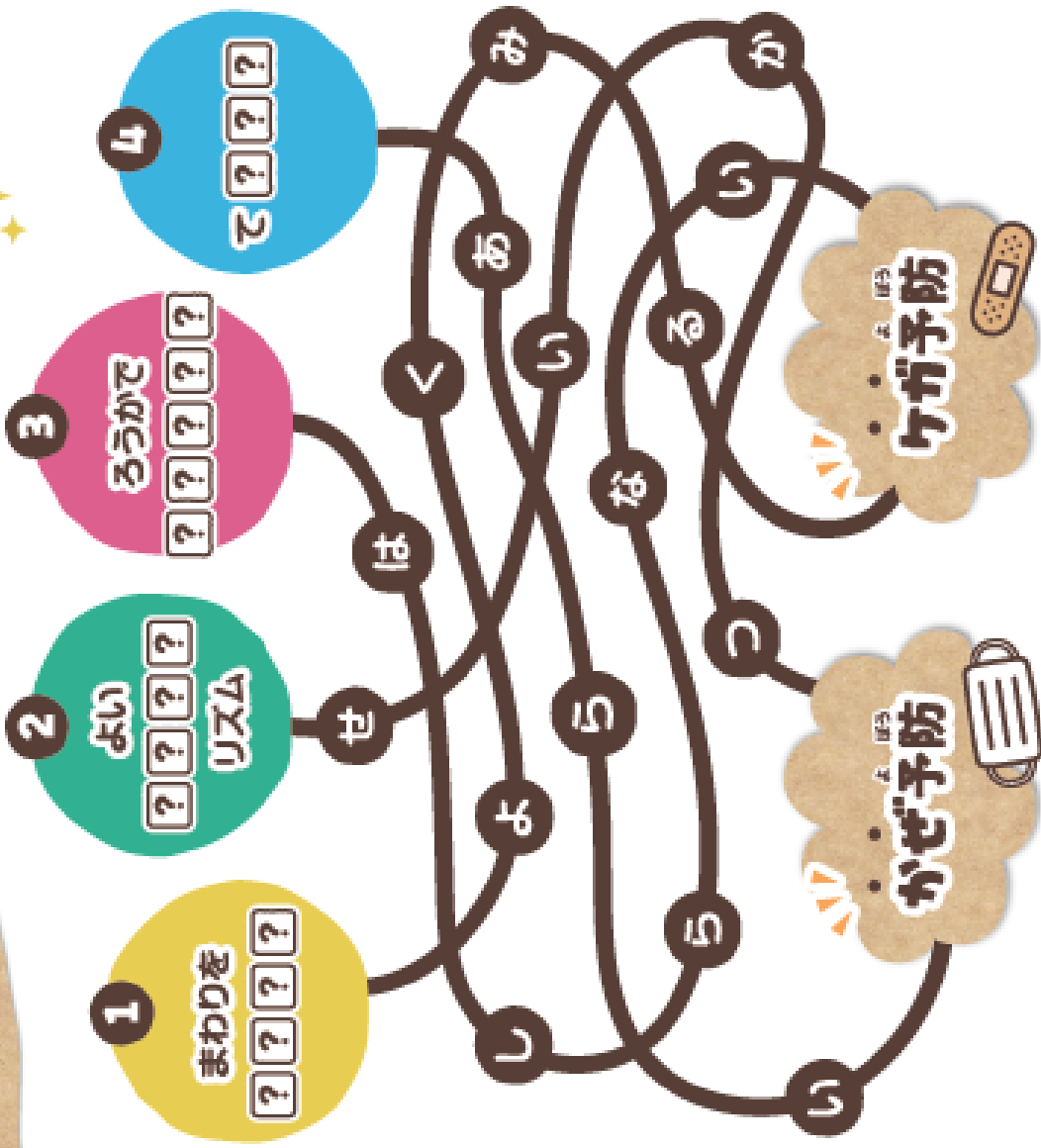
全体中の割合      1番多かった回数に黄色の印

歯みがきカレンダーをお子さんに返却しました。「夏」と「冬」の個人結果を集計して上記の表(日数、%)にしたので、ぜひお子さんと一緒に確認をお願いします。歯みがき習慣の確立にお役立てください。



# コイ☆チャレンジ

なににながっているかな?  
線をたどって文字を集めよう



1 まわりを

2 よい     リズム

3 ろうかで

4 て

こたえはこちら

**コイ☆チャレンジ**

線をたどって文字を集めると...

1 まわりを     **かぜ予防**

2 よい     **ケガ予防**

3 ろうかで     **かぜ予防**

4 て     **ケガ予防**

すべて自分やお友だちの体を大切にすることにつながる行動です。  
忘れないでくださいね。また、普段から行っていることがこういうことに  
つながっていくのか、考えてみるきっかけにしてみてください。