

# 2月のほけんだより

令和5年2月  
2月号  
西中保健室



3学期が始まり、1か月が過ぎました。  
生活リズムは学校バージョンに変えられていますか？

まだまだ寒く、朝は布団から出られない日が続いていますが  
体調管理をしっかりと、元気よく2月も過ごしましょうね。  
また、2月は節分にバレンタインなど楽しいイベントもありますね♪  
チョコレートに含まれる「ポリフェノール」という成分は、花粉症や  
ストレスを和らげる効果があります。食べ過ぎには注意ですが、  
チョコレートを食べて一息つくのもいいですね(^\_^)

3年生は、いよいよ入試が始まってきましたね。不安な気持ちでいっぱい  
になっている人もいます。今までの自分の努力を信じて全力を  
尽くして来てください！



## 試験当日

### こんなことに気をつけて

#### ☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

#### ☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

#### ☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！

## 2月の掲示板！～協力お願いします！！～

2月5日は「笑顔の日」です。笑顔には素敵な効果がたくさんあります。  
今月の掲示板は、そんな笑顔の効果について掲示しているので是非、見てくださいね！  
そして、安田にも是非、素敵な笑顔を見せて来てください♪楽しみにしています！

そして、もう1つ……。

2日から、保健掲示板に「西中ポスト」が設置されていることに気づきましたか……？  
(安田が2日かけて真っ赤に塗った力作ポストなんです(笑)…。見てください…。大切に扱ってください…。)

**西中生の「好きな言葉」を大募集中です！！**誰かに言われてうれしかった言葉や、好きな曲の歌詞など、何でもいいです！掲示板にピンク色の紙をぶら下げているので、そこに学年と好きな言葉を書いてポストに投函してください！たくさん集まると、保健掲示板で紹介する予定です！1人何枚書いてもOK！（匿名で募集しているので誰が書いたかは、分からないようにしています。）好きな言葉ではなくても日頃、お世話になっている先生に感謝を伝えてくれてもOK！誰かの心があつたまる言葉なら何でもOKのポストです！3年生の皆さんも、よかったら卒業前に先生にメッセージ感覚で投函しに来てください♪

みんなで保健掲示板を素敵なあつたかい言葉で  
いっぱいにしてください！！！！

## 「笑う」準備はできていますか？



季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やまわら	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やまよそお	ふゆ	やまねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、  
一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です  
ね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑  
って新年度が迎えられるよう、準備はできて  
いますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキ  
リしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝  
早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりま  
しょう！

