

ほけんがより 2月

令和5年2月1日(水)
荒川区立第九峡田小学校

2月は別名「如月」といいます。語源は色々ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒です。

そして、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春です。冬のトンネルの出口が見えてきました。寒さもあと少しです。元気に乗り切りましょう。



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものは心の中に住みつき、あなたの心を後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分を褒める習慣をつけましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分を褒めてあげましょう。

さあ、言葉の「豆」をまいて、心の「鬼」を追い払いましょう!!



「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」がありますね。山には四季に合わせた4つの表現があります。

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」準備を始める頃です。そのことから「花笑う」は春の季語になっています。

みなさんも、あと2か月で次に学年に進級・進学します。笑って新年度が迎えられますように、準備を始めていきましょう。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。



できて
いるかな？

やさしさを ドレインゴ

いつもの自分
を
振り返って○をつ
けてみましょう。



かんしゃ きも つた
感謝の気持ちを伝
えている



とも だちのいいところを見つ
けられる



ことば づかいに きを
つけている



こま 困っている人に親切
にできる



げんき 元気よくあいさつを
している



あいて きも かんが
相手の気持ちを考
えられる



あいて ほう み はなし
相手の方を見て話
を聞いている



ば おう こえ おお
場に応じた声の大き
さであいさつをして
いる



すなお あやま
素直に謝ることがで
きる

ふわふわことば
あいうえお

ありがとう

うれしいよ

いっしょに
やろう

えがおがいいね

おめでとう

ほか
他に、どんなふわふわことば
があるかな？