



がっき かげつ た うえ はる あたた
 3学期がスタートして1ヶ月が経ちました。こよみの上ではもう春ですが、暖かくなった
 さむ たいちょうかんり むずか せつぶん きせつ わ い
 り、寒くなったりと体調管理が難しいですね。2月3日は節分「季節を分ける」ことを意
 み ひ びょうき さいなん たと まめ むびょうそくさいねが
 味する日で、病気や災難をおにに例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまく
 お てあら
 だけではかぜやインフルエンザやコロナのウイルスを追いはらえません。手洗い・うがい・
 よぼう かんせん かんせん
 マスクをきちんとして、しっかり予防し、感染しない！感染させない！ようにしましょう。

こんな鬼は退治しよう！

かんしゃ わす おに

感謝を忘れた鬼

「ありがとう」って言えているかな？

しんせつ

親切にできない鬼

「だいじょうぶ？」って言えているかな？

すなお あやま

素直に謝れない鬼

「ごめんね」って言えているかな？

おも あ

たいじ

思い当たる鬼はいませんか？

どうすれば退治できるかな？



めざ

『すっきり目覚める』

あさ さむ

ふとん

で

ひと

朝寒くてなかなか布団から出られないという人こんなことをしてみましょう。

① 布団の中で、あおむけのまま、両手を大きくのばします。

かた

きんにく

あた

固まった筋肉がほぐれて、からだが温たまってきますよ。

からだを起こして、耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある

耳を刺激すると、血流がよくなります。今年もいろんなことにトライしましょう。

