



# 令和8年 保健便り 2月号 行事に参加しよう！



お正月が過ぎ、2月は節分やバレンタイン、3月はひな祭りといろいろな行事が続きます。日々の生活に季節の行事を取り入れることは、単調になりがちな生活に彩りを加えたり、季節の移り変わりを実感する機会になります。季節や文化を体感し、自然との繋がりを感ずることで、心身の健康や感性の育成、社会的スキルや文化理解の向上、自己肯定感と成長の促進など年齢に関係なく良い影響を与えます。具体的には次のような効果があります。

## 1, 心身の健康と感性の育成

- ① 季節の変化を肌で感じ、情緒の安定や生活への意欲向上を促進する
- ② 外出や運動、ゲームなどで体を動かすことは身体機能の維持・向上に繋がる
- ③ 楽しい体験や五感を刺激する活動はストレスを減らし、心の健康を促進する
- ④ 懐かしい記憶を思い出したり、新しい事を経験する機会は脳を活性化させ記憶の定着に繋がる
- ⑤ 音楽や創作活動などが感性や想像力を育む

## 2, 社会的スキルと文化理解の向上

- ① 準備や共同作業を通じて、協力やマナー、他社との交流の大切さを学ぶコミュニケーション能力の向上の機会となる
- ② 家族や参加者などとの絆を深め、連帯感を育むなど社会的繋がりの強化になる
- ③ 地域の歴史や伝統、文化に触れ、自信や誇りを育む
- ④ 行事を通じて、自然科学、歴史、地理などを体験的に学ぶ良い機会になる

## 3, 自己肯定感と成長の促進

- ① 行事の準備や成功体験は、達成感や自己肯定感を育む
- ② 準備の一端を担うことで、参加意欲や生きがいに繋がる
- ③ 喜びや感動を共有する体験は、人生に彩りを与え、豊かな経験となる

季節の行事は、単なる娯楽ではなく、人生を豊かにし、社会性を育むための貴重な機会となります。早速、身近な行事に参加してみましょう！