

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

寒い日が続いていますが、短縄旬間でなわとびの練習をがんばっていますね。

引き続き、寒さに負けず、外で元気に体を動かしていきましょう。

外遊びの後は、石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



2月の保健目標

心の健康を考えよう

心と体はつながっています。心が疲れていると、体調をくずしてしまうこともあります。心が元気である方法を考えてみましょう。



ふわふわことば
 と
 ちくちくことば

「ありがとう」「すてきだね」など、言われた相手の心がふわふわ温かくなる言葉を「ふわふわことば」と言います。反対に、「バカ」「だまれ」など、言われた相手の心にチクチク刺さる言葉を「ちくちくことば」と言います。あなたが普段使っている言葉はどちらが多いですか？

おたがいに気持ちよく過ごすために、「ふわふわことば」をたくさん使っていけるとよいですね！

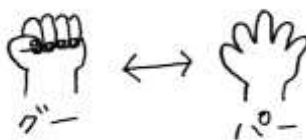
怒りを感じたときは・・・

怒りは、自分自身や自分にとって大切な人・ものを守るために大切な感情です。けれども、怒りはエネルギーが大きいので、うまくコントロールすることができないと、自分や他の人を傷つけてしまうことがあります。怒りを感じた時には、次の方法をとると気持ちが落ち着くので、覚えておきましょう。

●6秒数える



●手をグーパーする



●深呼吸する



悩んだときは 相談しよう



勉強のこと、友達のこと、家族のこと、習い事のこと、将来のこと…生活している中では、さまざまなことで悩むことがあると思います。悩むことは、成長していくために必要なことです。ただ、悩みが大きくなりすぎたり、悩みが長く続いたりすると、心や体の調子が悪くなってしまうことがあります。**悩んだときは一人で抱え込まず、だれかに相談することが解決の第一歩です。**家族でも友達でも、学校の先生でもスクールカウンセラーの先生でも、自分が「話しやすそうだな」と思う人に話してみてください。



ほけんしつでも
おはなし ききますよ！



花粉症シーズン 到来！ 対策はお早めに！



春の花粉の季節になりました。花粉症の人にとっては、つらい時期になります。花粉症の人は、早めに対策を始めていきましょう。

対策グッズも活用しましょう！

外から入る前には、花粉をはらっておきましょう。



マスク



花粉用ゴーグル



ぼうし



ツルツルした生地の上着



保護者の方へ

先月は、生活リズムチャレンジカードへのご協力、どうもありがとうございました。コメント欄を読ませていただき、ご家族全体で生活リズム改善に取り組んでくださった様子や、お子さんを褒めながら取り組んでくださった様子が伝わってきて、心が温まりました。子供たちがよりよい生活習慣を送っていくためには、ご家族の方の協力が欠かせません。引き続き、ご協力の程よろしく願いいたします。

また、風邪やインフルエンザが流行る時期です。引き続き予防・早期対策へのご協力もお願いいたします。

- 朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理な登校は控え、休養させてください。
- お子さんにはいつもハンカチ・予備のマスクを持たせてください。
- お子さんがインフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザは、「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。