

ほけん
保健だより



ココから



令和5年2月3日 No.12
相馬支援学校保健室

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまいて、一年の幸福を願います。ところで、「鬼」ってなん

でしょう？「鬼」は目にみえない怖い物を表しています。心のなかにも「鬼」はいますね。怒ってばかりい

る鬼、自分はダメだと自信のない鬼、親や先生のいうことを聞かない鬼、わがままばかりいう鬼。。。。

豆と一緒に、みなさんの心にいる鬼も追い払って心もからだも健康な一年にしたいですね。



2月の保健目標

心の健康について考えよう/ストレスと上手につきあおう

心のカゼにも 気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

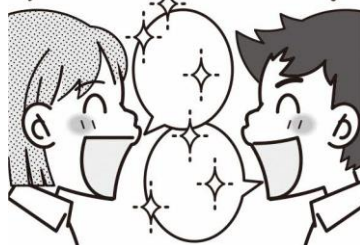
心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

家族や友だち、先生などまわりの人を大切に
 していますか？自分も相手も嬉しくなっ
 たり心が温かくなったりするような「ふわ
 ふわ言葉」を使うことができますか？
 言葉には大きな力があり、相手の心が傷
 ついてしまうこともあります。みんなで「ふ
 わふわ言葉」を使って、思いやり

あふれる学校になると
いいですね。

言葉には
大きな力があります

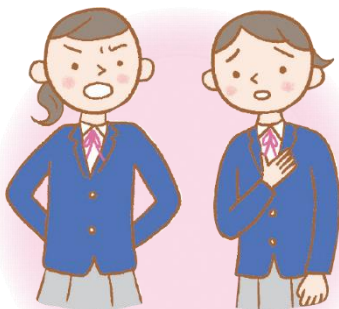


とも どうし まな一 かんが 友だち同士のマナーを考えよう

□ ^{はなし}話をするときには相手の顔を見よ



□ ^{わる}悪いと思ったら謝るよ



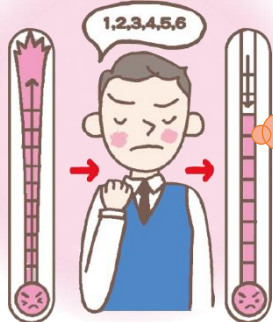
□ ^{わる}悪いことをしそうな時は^{とき}注意するよ



□ ^{かな}悲しんでいるときは^{こえ}声をかけるよ



□ ^{おこ}怒ったとき、イライラしたときは^{びょう}6秒かぞえるよ



^{いか}怒りのピークは

^{さいしょ}最初の^{びょう}6秒！

^{あいて}相手のことを^{おも}思って^{こうどう}行動することがだいじだね。自分がされて^{じぶん}嫌なことはしないようにすること！

「ありがとう」「ごめんね」「だいじょうぶ？」 ^{あいて}相手の気持ちを^{きも}考えて^{かんが}ことばをえらぼう！！



インフルエンザ流行中

^{しんがた}新型コロナウイルス感染症は、^{かんせんしやう}感染者数が^{かんせんしやう}少しずつ減ってきていますが、^へ反対に^{はんたい}インフルエンザはだんだんと^{かんせんしや}感染者が増えてきて、^{ちゅういほう}注意報、^{けいほう}警報レベルになるかもしれないということです。マスクや^{てあら}手洗いなどの^{きほんてき}基本的な^{よぼうたいさく}予防対策は^{おな}コロナと同じですが、^{すうねん}ここ数年、^{りゅうこう}インフルエンザの流行がなかったので、^まからだが^まインフルエンザウイルスに^ま負けてしまうのかもしれない。



- ① ^{よぼうせっしゅ}インフルエンザの予防接種を受ける
- ② マスク、^{てあら}手洗い、^{かんき}換気、^{かしつ}加湿をしっかりとる
- ③ バランスよく^た食べて、^{ねむ}しっかりと眠る