

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.13

〔H27.2.20〕

日之出小学校保健室

かぜ・インフルエンザ予防作戦！

インフルエンザの流行がまだ続いています。今年は、学級閉鎖になるような大流行にはなっていませんが、週明けの月曜日にお休みする人が多いです。週末に出かける時の予防対策はきちんとできていますか？家に帰ってからの「手洗い」「うがい」、人ごみに行くときは「マスク」をつけるなど、ウイルスから身を守るための対策をしっかりとしましょう。また、「規則正しい生活」をして、かぜをひかない体をつくることも、とても大事です。



●「ストレス」はいらぬもの？

「あ～ストレスがたまる～」と言っている人をよく見かけます。「ストレスのない生活がしたい…」という人もいます。イライラの元とされているストレスは、本当に悪いものなのでしょうか。



【ストレスは2つに分けられる】

○	いいストレス	適度なストレス	それを乗り越えることで人間的な成長が見込めるもの
×	よくないストレス	過剰なストレス	気分が悪くなったり、病気につながったりなど、心身に影響がでるもの

→ ★ポイントは、ストレスとうまくつきあうことができるかどうか。

ストレスとうまくつきあおう

考え方を換えよう

- ・間違っただけの思い込みは直し、考え方を換えてみましょう。
- ・前向きに考えましょう。



心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だち、先生に話をきいてもらおう



★ストレスを完全になくすことは難しいですが、誰かに相談したり、好きなことをして過ごしたり、自分にあった方法で、よくないストレス（過剰なストレス）を軽くすることが大切です。

●いとこみつけ (SCエンカウンター)

スクールカウンセラーの向井先生と一緒に、「いとこみつけ」の勉強をしました。友達のいいところをみつけて、ワークシートに記入し、言葉で伝えます。教室中に温かいふわふわ言葉が広がり、どの子もとてもうれしそうでした。この機会に、ぜひおうちでもやってみてくださいね。



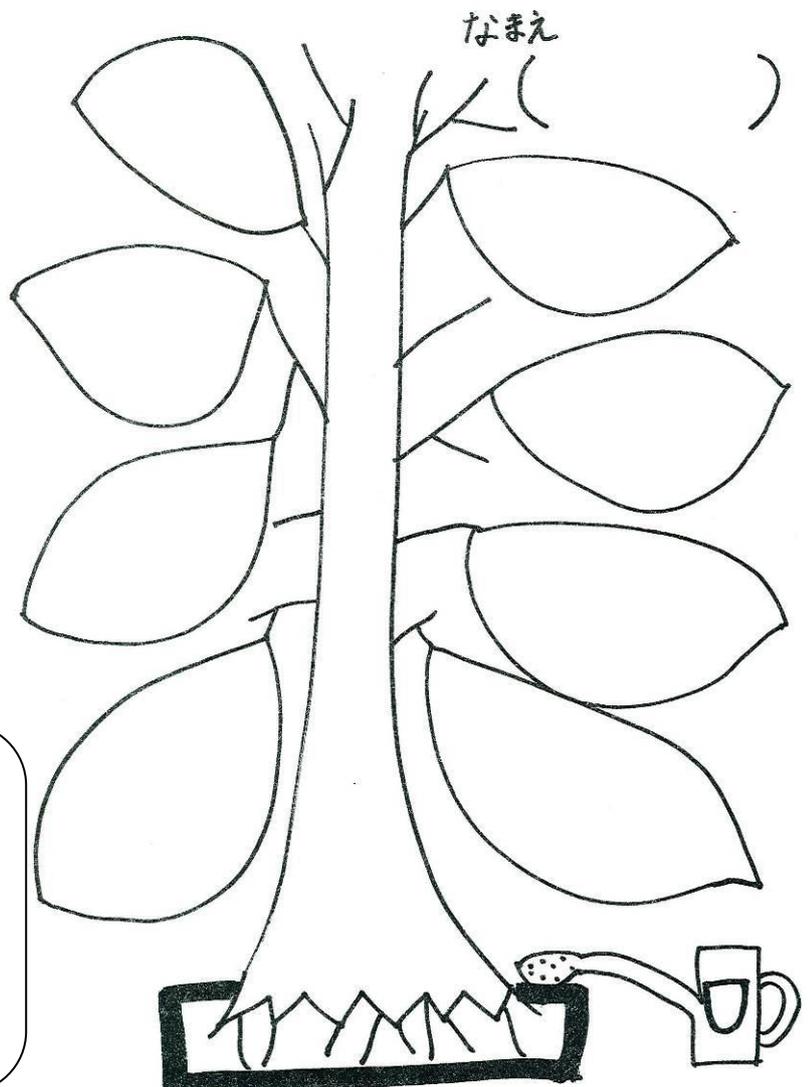
～児童の感想より～

- ・みんなが木の葉っぱにいろんなことを書いてくれたのでうれしかったです。最後に読んだら、「ありがとう」とみんなに言いたかったです。これからもみんなのすごいところをみつけたいと思います。
- ・ふだんしゃべらない友達がふわふわ言葉をくれて心がほわっとなりました。いっぱいふわふわ言葉を書いてもらってうれしかったです。

～家族でやってみよう！～

ふわふわやさしいことば ＝まほうのことば

- ◎ (いつも～してくれて) 助かるよ。
- ◎ (～のところが) すばらしい!
- ◎ (～が) いいところだね。
- ◎ (いつも〇〇で) ありがとう。
- ◎ (いつも〇〇) がんばっているね。
- ◎ (～のところが) やさしいね。
- ◎ (～のところが) かわいいなあ。
- ◎ (～のところが) かわいいなあ。
- ◎ (～のところが) 強いね。
- ◎ (～のところが) すごいなあ。
- ◎ (～が) じょうずだね。
- ◎ (～のところが) すきだよ。
- ◎ (〇〇のときは) ごめんね。
- ◎ おはよう!
- ◎ だいじょうぶ?



保護者の方へ

「ありがとう」「ごめんね」…人が交わす言葉。その言葉を子どもは敏感にキャッチしています。人格形成の基盤でもある児童期に、強く優しい根っこを作ることができるといいですね。慌ただしく過ぎゆく日々。疎かになりがちな、ふわふわことば遊びをぜひ、ご家庭で♡ SC 向井