

1月から雪の白が続いていますが、元気に毎日をすごせていますか？寒いこの時期は、何となくやる気がでなかったり、気持ちも落ちこみやすくなったりします。心と体はつながっているの、心配が続くと、よく眠れなくなったり、めんえきも下がりやすくなったりして、かぜなどの病気にかかりやすくなります。気持ちがモヤモヤしたり、こまったことがあったら、家族や友達、先生にお話をしたり、楽しいことをして、思い切り笑ったりして、心も元気にすごしましょう。保健室にもお話にきてくださいね。

令和8年2月3日  
上文殊小学校 保健室



2月の保健目標



みんなとなかよく (心の健康)

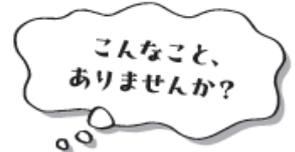


いかりの気持ちは自然なものです、うまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分をせめて自信をなくしたりします。いかりの気持ちが起こったら、あなたはどのようにしていますか？

自分も相手も好きになれる



との上手なつき合い方



友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう

友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。家に帰ってから物に当たることがある

腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう

友だちに怒った自分を責めてしまう

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

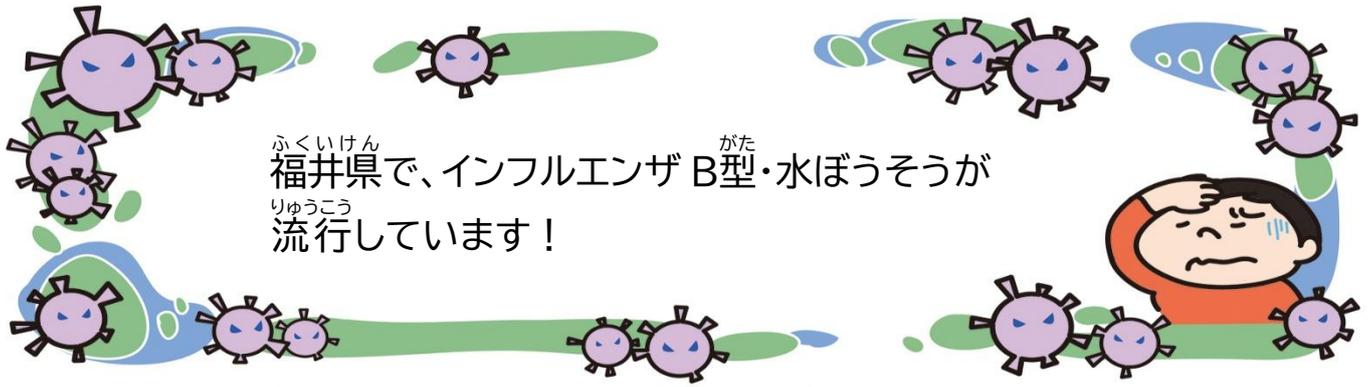
でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思ってしまうようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



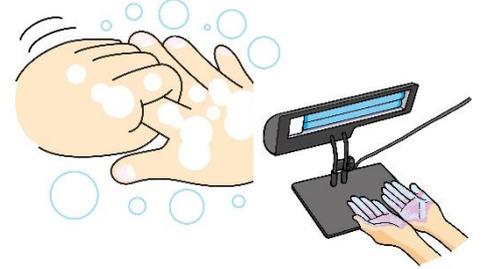


ふくいけん  
福井県で、インフルエンザ B型・水ぼうそうが  
りゅうこう  
流行しています！



みず  
水がつめたくても・・・

## て 手あらいをがんばろう



保健指導で、手洗いチェッカーのクリームと、ブラックライトを使って、洗い残しを見つけました。指先、つめ、指の間に洗い残しが多かったようですね！

## 【せっけんで、手をあらうのはいつ？】

ほけんきゅうしょくいんかい  
**保健給食委員会のちょうせんじょう！**  
「ホケモンビンGO にチャレンジしよう！」  
ホケモンがいるせっけんボトルで手をあらおう！  
6回でゲットできるよ！ たくさんゲットして、ビンゴをめざそう！全部で16体いるよ！

- ☆登校した後
- ☆くしゃみやせきを手でうけとめた後
- ☆鼻をかんだ後
- ☆給食や食事の前
- ☆大休みの後
- ☆そうじの後
- ☆トイレに行った後



1日に10回ぐらひは、学校で手をあらうことになります。あらった後は、しっかりハンカチで手をふきましょう。洋服で手をふいたり、水が手に残ったまましていると、また手がよごれたり、手があれる原因になります。

