



ほけんだよ。



令和5年2月8日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭

2月4日は「立春」でした。春の訪れを感じる名前ですが、冷たい空気が流れ込んでくることも

多く、厳しい寒さが続く時期です。衣服の調節をしながら寒さ対策をして、暖かい春の訪れを待ち

ましよう。空気は冷たくても、みんなの心は温かい気持ちで過ごせると良いですね。

2月のほけんもくひん



① ところで、健康ってどんなときのことだと思おう??	⑤ でもそういえば... 体はかぜをひいていないのに...	④ そういえば... ころが、かぜをひいていないんだね	⑩ だれだって、体だけじゃなく、心も、けがをしたり、かぜをひいたりするよ。本当は、いっしょに元気でいられるのがいいけれど、心もかぜをひきながら、弱くなっているんだよ。かぜは、ちゃんと治るから大丈夫!! どうも、心のかぜは、治るかな??
② けがや病気をしているとき?	⑥ なんかムカッしてるイライラして...	⑦ 友達にいじめられて、ムカッしてる...	⑧ ごはんを食べない、お腹痛い...

好きなことをして、きんてんかん、よくねる!!、お風呂でリラックス、一人で考えないで、だれかに話してみる!、深呼吸をしてみる!



♪自分を好きになろう♪

あなたは自分のことが好きですか?
世界にたった1人の自分を、そのままの自分を、好きになってあげてください。
□をやってみると、きっと自分を好きになれるはず!



□ 自分の短所も長所もそのまま受け入れよう。



□ 何かをやりとげたら、小さなことでも自分をほめよう。

□ ほかのだれかと比べないで、自分は自分と考えよう。



□ 「やればできる!」の気持ちを大切にしよう。



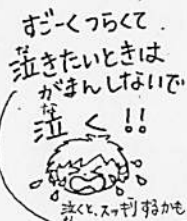
□ 自分を信じて、いつも自分に正直でいよう。



□ 一人で過ごす楽しみを見つけよう。

リフレミングカードを知っていますか?

人の性格には、だれでも“長所”と“短所”があります。
“短所”は、なおして方がいいけれど、もし、自分の性格がいやになて落ちこんでしまった時は、リフレミングカードをめくってみよう。
ちょっと元気が出るかもしれませんよ😊
(ほけんしつの中のうかにあります。)



他にも、自分なりに元気を出す方法を考えてみるのもいいね!
でも、自分が元気になるために、人にあつたり、物をこわしたりするのはダメだよ。
自分だけじゃなくて、まわりの人の心も元気でいられるように考えてみよう!!

～ふわふわことばの木について～

11月のふれあい月間に合わせ、向台小の保健委員会で作り始めた“ふわふわことばの木”

には、“言われたらうれしいな”と思うことばや、“聞いていると元気がでるな”と思うことばがたくさんはってあります。向台小の児童のみなさんから出た“ふわふわことばの木”には、どんなことばが書かれているのか見てみると・・・

ファイト！ かわいいね ありがとう むりしないで
おめでとう ドンマイ いっしょにあそぼ！ だいすきだよ！
～をかしてあげる 元気でね！ あかるいね あしがはやいね
いってらっしゃい いただきます かわいい
いっしょうけんめいだね がんばって 字がきれいだね
おつかれさま すごいね やさしいね いいね
おしえてくれてありがとう

おはよう おねがいします おだいじに 一息つく？
いっしょにかえろう 大好き 元気出して ナイス！
えらい！すっとともだちだよ！ おうえんしているよ！
あなたはあなた！ 次がんばろう！ やればできる！
君ならできる！ いい心がけたね！ にあっているね！
けがはない？ ゆずってあげる！ 一人じゃない！
じょうずだね てつだってあげる 元気出して 助けてあげる
やさしいね きれいだね おもしろいね

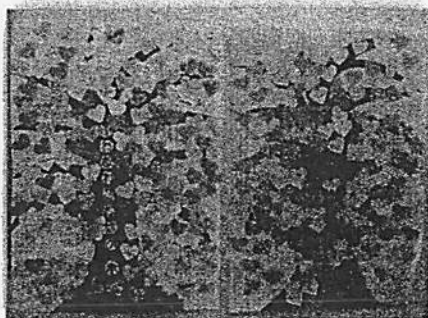
・・・などなど、たくさんの

ことばが書かれていました。

向台小の児童のみなさんのあたたかい

気持ちにふれることができ、先生たちも見て
いてあたたかい気持ちになりました。

これからもたくさんのふわふわことばを
つかっていけるといいですね！



ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



保護者の皆様へ

※2月の向台小の欠席状況について

新型コロナウイルス感染症は減ってきていますが、インフルエンザが流行っています。朝、熱はなくても「のどが痛い」「体が痛い」「だるい」「腹痛」等の症状がある場合は、なるべくご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。インフルエンザは急な発熱が特徴です。お子様の朝の健康観察にご協力よろしくお願い致します。

※治療証明書について

インフルエンザと診断された場合、発熱してから5日間経過かつ解熱後2日経過が出席停止期間になります。登校の際は、医療機関で治療証明書を発行してもらい、持参をお願いします。学校 HP からダウンロードも可能です。医療機関での発行が難しい場合は、そちらの用紙に、医師の指示通りに保護者の方が記入していただいても構いません。

※花粉症の季節がやってきます

花粉症の症状で目が痒くなった時、保健室では保冷剤で冷やすことしかできません。保健室にはアレルギー用の点眼薬はありませんので、症状がひどいお子様で、点眼薬が必要な場合は、持参して構いません。基本的には自己管理になりますが、保健室で点眼が必要な場合は、連絡帳にてご連絡いただければ対応いたします。

