



令和7年2月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

今週は、最強・最長寒波が戸北にもやってきましたね。運動場にも雪が積もり、みんな喜んで外に遊びに出でていきました。3学期は感染症の広がりも心配していましたが、今のところ佐敷小学校では感染症の発生はありません。残り3学期も元気いっぱいに過ごしましょうね！

## 【 2月の保健目標 】 心と体を元気に過ごそう

### 3学期の健康教室を行いました！

〈1～4年生：『いかり』について考えよう！〉



絵本『ムカムカドッカーン（ミレイユ・ダランセ作）』を読んで、怒りが爆発すると大好きな人やもの、自分を傷つけてしまうことがあるということを学習しました。

怒りのピークは、6秒です。その間で怒りのコントロール（アンガーマネジメント）ができるように、みんなでそれぞれの方法を考えました。

〈5・6年生：聴き上手になろう！〉

不安や悩みごとが増え思春期。もしかしたら、みなさんが相談される側になることがあるかもしれません。あなたはどんな人なら信頼して相談することができますか？役になりきって相談体験ゲームをしました。また、視覚を使わずに前の人による道案内をさせるゲームで信頼度を試しました。



とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切にするヒント

- げんき 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- かんじや いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

### 保護者の皆さんへ

#### 標準服・体操服の寄付に ご協力をお願いします！

保健室では、体操服や標準服を忘れてしまったときや汚してしまったときに、貸し出しをしていますが、数が少なかったりサイズに偏りがあります。サイズが合わなくなってしまったもの、卒業で不要になるものがありましたら保健室へ寄付をお願いいたします。