



2023.2 あさぎり町立上小学校 保健室

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内！」子どもたちの心の中の鬼が全て外に出ていきますように。そして、心身ともに健康な上っ子であることを祈っています。



2月の保健目標：こころの健康について考えよう



3学期の身体計測をしました！

1月16日～19日まで身体計測を実施しました。保健指導では、どの学年も「こころの健康」について考えました。こころとからだはつながっています。まずは、自分や相手のことに興味を持ち、知ることが大切だと思います。そしてその変化に気づいて、相談したり、困っている人に声をかけたりしてほしいです。



ストレスはためないこと！すすんでリラックス

「スッキリした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「こちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っあてよいかわからないと、悩なやんでいませんか。実は、そう悩なやむ人は少なくありません。「あの人は付き合い上手じょうずでいいなあ」とおもおもっていても、意外いがいに本人ほんにんは悩なやんでいることもあります。友達ともだちと楽しくたのくなごやかに付き合あいたいなら、こんなことを意識いしぎしてみませんか。

●頭あたまから否定ひていせずに、相手あいての話を聞きく

●人の悪口わるくちを言いわない

●見栄みえや意地いじを張はらない

ただし、相手あいてを気遣きづかうあまり、いつも自分じぶんが我慢まんする必要ひつようはありません。友達ともだちの数が多おほければ多いほどいいわけでもありません。よい友情ゆうじょうは、ゆっくり育そだつもの。焦あせらなくても大丈夫だいじょうぶですよ。



こんな日・こんな ときは注意!

- 晴はれた日ひ
- 空くう気がきかわいている日ひ
- 気き温おんがたかい日ひ
- 風かぜがつよい日ひ
- 雨あめが降ふった日ひの次つぎの日ひ

これらは、あるものが飛とびやすい条件じょうけんです。そのあるものとは…花粉かふんです。出でかけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード! ツルツルした素材そざいの服ふくは花粉かふんがつきにくいです。からだについた花粉かふんは家いえに入る前まえにはらお落とし、顔かおや手てについた花粉かふんは洗あらって流ながしましょう。

ふゆやす 冬休みノーマメディアチャレンジ

ありがとうございました!

ほけんだより冬休み号の裏面に掲載していた取組みです。今回はレベル1～レベル5までとレベル別に、冬休みのどこか3日間のチャレンジでした。12名の子どもたちが取組んでくれました。中には、レベル4や5に取組んでいる子どもたちもいました。

子どもの感想より

- べんきょうをするときは、テレビスマホをつかいませんでした。(1年)
- テレビをみるときは、じかんをきめてみることができました。(1年)

保護者のコメント

- 寒い時でもお家の中より外で体を動かして遊びました。
- 今後もメディアを意識した生活を送ってほしいです。

