



ほけんだより

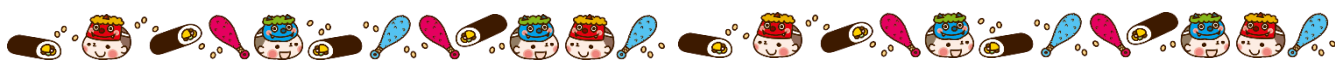


心の健康について考えよう!

平成30年2月 大道小学校 保健室

おきなわ 沖縄では、ひかんざくら 緋寒桜がいろあざ 色鮮やかにさき、もうすぐはる 春がくるのかなと感じさせてくれます。

こよみ 曆(カレンダー)の上では、2月4日は立春、この日から春になるという意味です。しかし、さむ ひ 寒い日とあたた ひ 暖かい日と繰り返せ、てんき 天気、きおん 気温の変化でたいちよう 体調をくずしやすくなっています。だidouしようがこう 大道小学校の1月は、インフルエンザによる2年生のがくねん 学年閉鎖、1年2組のがくきゅう 学級閉鎖がありました。いちょうしようじよう 胃腸症状が強くとつ 出ると、こうねつ 高熱が続いた子など、とても苦しい思いをしたと思いますが、そのこども 子供もげんき 元気にとうこう 登校してきてくれて、ホツとしています。しかし、まだまだインフルエンザでしゅつせいていし 出席停止となっているじどう 児童がいる状態です。がっこう 学校、かてい 家庭、きょうりよく 協力してインフルエンザをよぼう 予防していきましょう!



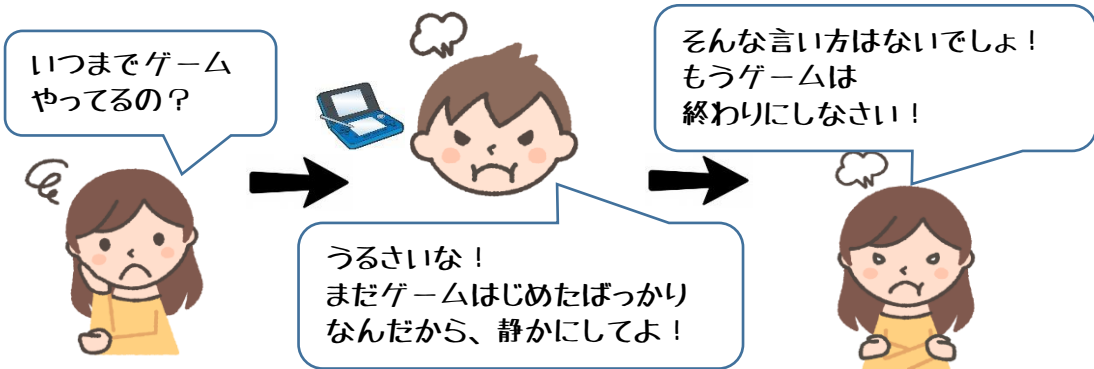
自分の気持ちを上手に伝えてみよう!

こころ 心が疲れてしまう原因に、「自分の正直な考えを言えない」ということがあります。なか よ 仲の良いともだち 友達から誘われると、たとえのりき 乗り気でもひきうけて 引き受けてしまうことはありませんか? 1~2回であればもんだい 問題ないのですが、このようなことが積み重なると、心が疲れてしまうかもしれません。

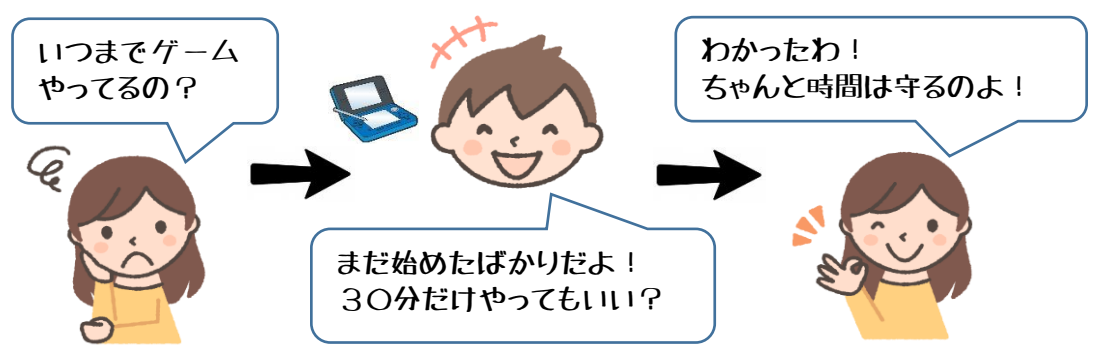
自分の考えを伝えるときは、ゆうき 勇気がいりますが、おちつ 落ち着いて、こうぶん 興奮しないで伝えれば、あいてい や 相手もおもしろい 嫌な思いをせず、自分の気持ちもすっきりします! これは、ともだちかんけい 友達関係だけに言えることではなく、かぞく 家族でも同じです。おも 思ったことをそのまま言うのではなく、じぶん 自分はどうしたらいいのかをじょうず 上手に伝えることが大切です。

例) 家の人から、ゲームのことで言われたとき

思ったことをそのまま伝えたとき



落ち着いて自分の考えを伝えたとき



お互いどっちのやりとりがきもちがいいかな?

※ことなき、じぶん 自分でしたやくそく 約束は、ちゃんと守ることがたいせつ 大切だよ!