



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

沖縄では、緋寒桜が色鮮やかに咲き、もうすぐ春がくるのかなと感じさせてくれます。

暦(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、寒い日と暖かい日と繰り返せ、天気、気温の変化で体調をくずしやすくなっています。大道小学校の1月は、インフルエンザによる2年生の学年閉鎖、1年2組の学級閉鎖がありました。胃腸症状が強く出る子、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、その子達も元気に登校してきてくれて、ホッとしています。しかし、まだまだインフルエンザで出席停止となっている児童がいる状態です。学校、ご家庭、協力してインフルエンザを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!

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。仲の良い友達から誘われると、たとえ乗り気でも引き受けてしまうことはありませんか? 1~2回であれば問題ないのですが、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。

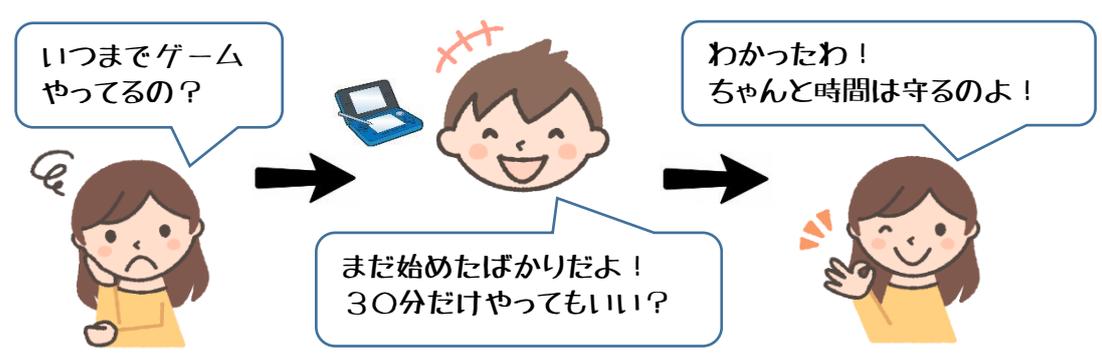
自分の考えを伝えるときは、勇気がいりますが、落ち着いて、興奮しないで伝えれば、相手も嫌な思いをせず、自分の気持ちもすっきりします! これは、友達関係だけに言えることではなく、家族でも同じです。思ったことをそのまま言うのではなく、自分はどうしたらいいのかを上手に伝えることが大切です。

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?

※こととき、自分でした約束は、ちゃんと守ることが大切だよ!