

ほけんだより 2月

海老名市立東柏ヶ谷小学校

No. 10

保健室

令和2年2月3日

今年の2月は4年に1回のうるう年で、29日まであります。

さむい2月ですが、さむい中にある「あたたかい」に気づくよいチャンスです。こころもからだもあたたまる2月にしていきましょう。

2月ほけんもくひょう

いのち たいせつ まな 命の大切さを学ぼう

自分のきもちも あいてのきもちも たいせつ



いまのあなたはどんな気持ちですか？ どんな気持ちもたいせつな気持ちです。

自分の気持ちも あいての気持ちも、たいせつにするためには、
どんなことが出来るのでしょうか。

「ムカつく」きもちとうまくつきあおう

「うれしい」「たのしい」という気持ちだけでなく「ムカつく」「かなしい」そんな気持ちも、かんじることはしぜんでたいせつなことなのです。

ですがそのまま「ムカつく」気持ちをまわりの人にぶつけないで、
つぎのようなことをしてみるとすてきな1日になるかもしれません。

【ステップ① 自分の気持ちに気づく】

いま自分がどんな気持ちなのかかんがえてみましょう。

【ステップ② しんこきゅうをする】

3回ゆっくりしんこきゅうをしてみましょう。

【ステップ③ かずをかぞえる】

5までかぞえて「おちついて」と自分にいいきかせましょう。



どうしてもおちつかないときには、そのばをはなれたり、
きぶんをかえられることをしてみてもよいですね。

1月にインフルエンザにかかって休んだ人のかず（28日下校時間までの報告数）

8日（水）	から	12日（日）	まで	全校で	1人
13日（月）	から	19日（日）	まで	全校で	7人
20日（月）	から	26日（日）	まで	全校で	3人

★1月中は、インフルエンザにかかる人があまりいませんでした。ひきつづきよぼうをしていきましょう。

こんなときあなたならどうしますか？

しつもん1： なりたかった、かかりなどになれなかったとき

- ① 「なんでじぶんがえらばれないんだー！」とあばれる。
- ② 「自分はどうしようもなく、だめだ…。」とおちこむ。
- ③ 「どうしたらいいのだろう…。」と1人でなやむ。
- ④ 「自分はどうしてなれなかったのかな？ どうすればつぎはなれるかな？」とおちついてかんがえる。
- ⑤ そのほか（ ）

しつもん2： あたらしいクラスで、なかなかかまに入れないとき

- ① 「どうすればいいのだろう…。」と1人でなやむ。
- ② おや、きょうだい、ともだちなど、だれかにはなしをきいてもらう。
- ③ ゆうきを出して、自分からこえをかけてみる。
- ④ 「すこしずつ、このクラスにもなれていけるはず」と思う。
- ⑤ そのほか（ ）



じつは上の2つのしつもんには、こたえに「せいかい」はありません。
つらいとき、こまっているときに「いつもとはちがうかんがえ方をしてみると気持ちがらくになるかも」ということをしているとよいです。

つらいとき、こまっているときにあなたはどんなことをしますか？

- すきなことをして、きもちを入れかえる。 だれかとはなす。
 しんこきゅうをする だれかにそうだんする。

いろいろできることがありますね。

ほかにもおすすめの方法があります。それは、小さなしあわせを見つけてみることです。

「こうだったらいいのに！」「どうしてできないんだ！」と今、自分
ないものをほしがると、つらいときは見えないかもしれませんが、
「ここまではオッケー♪」「とりあえず、これはできる。」など、自分を
みとめることがたいせつです。小さなしあわせに、多く気づくことができると、
自分の生活がかわってみえてくるかもしれませんよ。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。


だい 第10話 わ まいにちがたからもの

①



はおせ、こころやからだをけんこうにするほうほうっていろいろあるんだね。

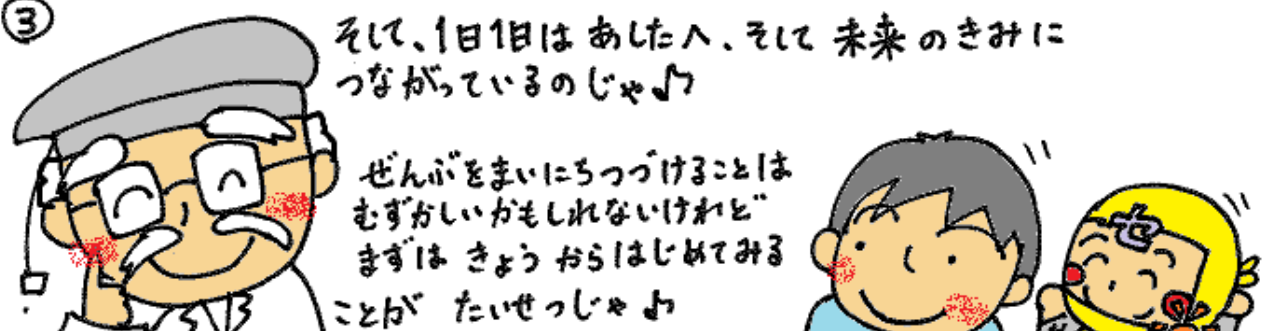
②



こころやからだをけんこうにすることは、どれもチャレンジをしてみてもちがよがたはずじゃ♪
こころやからだはきもちよいとおもえると、まずほきょうがすてきな1日になるんじゃ。

- たいようのひかりをあびる
- ラジオたいそうをする
- よくかんでたべる
- あさごはんをたべる
- よるはくらくしてねむる
- よくねむる
- たのしくおはなしをする
- しんこまゆをする
- うんどうをする
- ワクワクドキドキする


③



そして、1日1日はあしたへ、そして未来のきみにつながっているのじゃ♪

ぜんぶをまいにちにつけることはむずかしいかもしれないけれど、まずほきょうからはじめてみるのがたいせつじゃよ

④



いま、けんこうなせいかつをおくることは未来のじぶんへのプレゼントなんだね。

いまだきることばなんだらう？

未来のじぶん

- ### 「けんこうチャレンジ」さんかのしかた
- ① 2月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、2月20日までにほけんしつにいる、たかつせんせいにみせに行く。
 - ② 2月の「チャレンジシール」を、ほけんだより2月号にはる。
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}がいがないときにきてくださいね。)
- 「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした^{ひと}だけがわかるひみつのことばになります

年 _____ 組 _____ なまえ _____

2月号のチャレンジ

★けんこうてきなせいかつになるために、チャレンジしたことをかいてください。

チャレンジしたこと

★けんこうてきなせいかつになるために、これからチャレンジしたいことをかいてください。

チャレンジしたいこと

2月号の
チャレンジシールをはろう