

ほけんだより 2月

2020年2月4日玉島小 保健室

2月のほけんもくひょう
かぜ・インフルエンザに気をつけよう！

梅の花がさく季節になりました。2月4日は、暦の上では「立春」です。これは、「もうすぐそこまで春がきているよ！」ということです。まだまだ寒さは続きますが、植物は春をむかえるための準備をすすめています。チューリップの芽が出てきているのを見ましたか？木の芽がふくらみはじめているのに気づきましたか？みなさんも、小さな春を見つけてみましょう。心がほのぼのしてきますよ！

きも「気持ち」ってなに？

みんなの今の気持ちはどうですか？うきうきする気持ち・さびしい気持ち・ふあんな気持ち・楽しい気持ち・くるしい気持ちなど、人にはいろいろな気持ちがあります。どのきもちもあなたの大切なきもちです。やる気が出ないときや、気持ちがおちこんで元気が出ないときもあります。楽しくてしかたないときもあります。ささいなことで友だちとトラブルになり、どうしたらいいのかわからず苦しい気持ちのときもあります。こんな苦しい・暗いきもちがいつまでも続くとつらいですね。そんなときは、今の自分にあつた方法を見つけ気持ちのきりかえをしていきましょう！！

気持ちのきりかえ方

好きなことをして気持ちをかえる

だれかに自分の気持ちを聞いてもらう

気持ちがしずまるまで のんびりする

自分の気持ちをていねいな言葉で相手に伝える

友だちづきあいのマナーを考えよう！

おはよう！

あいさつは友だちのはじまり

また明日！

●ありがとう

なにかしてもらったとき
ものを借りたり、
もらったりしたとき

すなおに言える？

●ごめんね

わる悪いことをしたとき
あいて相手を傷つけたとき

●話すときも聞くときも相手のほうをちゃんと見る。

●話をするときは

●まじめな話の途中でふざけたり、ちゃかしたりしない。

たいかく がいけん 体格や外見 など自分で どうしようもないことを悪く言う。

相手の気持ちを考えてみよう

「ダメ」「いや」など、相手の言うことに反対ばかりする。

おうちの方へ

子どもにとって友だちとの関係は、家族以外の人とのつきあい方を学ぶ最初の一步です。友だちとの間のいろいろなできごとから、たくさんのことを学んでいきます。時にはけんかをすることもあるでしょう。そんなときもすぐに大人の力で解決しようとせず、少し離れて子どものやり方を見守ってください。そして、助けが必要なときには、子どもと一緒に解決策を考えてあげてください。

花粉がとびはじめました



山がかすんできました。杉の木が赤っぽくなりはじめました。杉やPM2.5や化学物質にアレルギー反応をおこす人にとっては、花粉症の症状の出る時期がやってきました。昨年まで出なかった人も、突然、花粉症になる人もいます。下の絵のような症状が出たら、早めに病院受診をして、自分でできる花粉症対策をしましょう。頭痛やなみだが出るなど、人それぞれいろいろな症状がでます。

花粉症の症状（一部）

