



令和5年2月1日  
練馬区立北町小学校  
校長 瀧嶋 克己  
保健室

2月になりました。いよいよ、今年度も残り2か月ですね。体調管理をしっかりと、元気な体で次の学年の準備をしていきましょう。2月4日は「立春」です。立春とは、二十四節気という、紀元前の中国で生まれた太陽の動きに基づく暦のうちのひとつで、「春の始まりであり、1年の始まり」とされる日です。少しずつ日が伸びてきたのを感じた人はいますか？これからもっと日が伸びていきますよ。暖かくなる日が待ち遠しいですね。

## 心の調子はいかがですか？

毎日寒い日が続いていますが、皆さんの心の調子はいかがでしょうか？悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れ、体の具合が悪くなったりすることがあります。これは、大人も子供も関係なく、だれにでもあることです。そんなときは、無理せず心を休めてあげることが大切です。ゆっくり湯船につかったり、絵を描いたり本を読むなど、自分がリラックスできることをしてみてくださいね。そして、つらいときには一人で抱えこまず、話しやすい人にぜひ相談してみましょう。解決のためのヒントを教えてくださいることができるかもしれません。

また、最近心が落ち着かず、怒りっぽくなっている人はいませんか？今回は、怒りの感情が起こったときにやってみてほしいことをお伝えします。

「いかり」もたいせつなきもちです

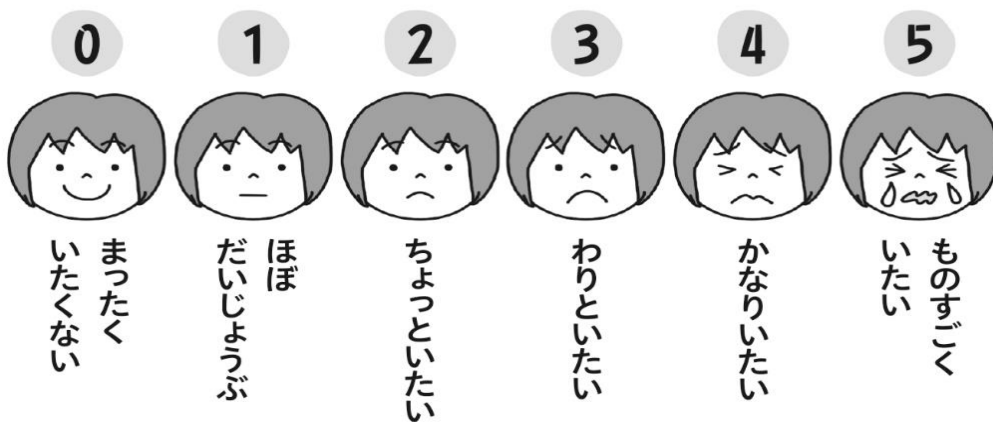


### 怒りの感情、どうやってコントロール？



# いまの「いたい」は、どのくらい？

「フェイススケール」とは、自分の体の痛みがどのくらいかを伝えるためのものです。保健室でも使っているのですが、けがなどで保健室に来たことがある人は見たことがあるかと思います。少し時間がたてば治りそうか、それともすぐにお医者さんにみてもらう必要があるのか…。相手に自分の様子を知ってもらうことは、今の状態に合わせて対応するためにも、早く元気になるためにも大切なことです。保健室でも、自分の体の様子をできるだけくわしく話すように皆さんにお願いしています。でも、もし言葉で説明するのが難しいときには「フェイススケール」をぜひ使ってみてくださいね。



## 保護者の方へ

## 色覚検査のお知らせ

本校では、4年生（希望者）と5・6年生の転入生（希望者）を対象として色覚検査を実施いたします。色覚検査とは、色覚異常の有無を調べるための検査です。色覚異常は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、将来の進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を早い段階で知っておくことも大切です。

「色覚検査について」のお知らせを後日配布いたしますので、検査を希望される場合には、お知らせ下部にあります申込用紙にご記入の上、担任までご提出ください。