



令和3年2月1日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

2月3日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体調をくずさないように気温にあった服装を心がけましょう。引き続き、手洗い・うがいをすすんで行き、マスクを正しくつけて、感染症予防をしながら2月も元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

友だちと仲よくしよう



～友達の心を傷つけない言葉づかいを考えよう～

誰かに悪口を言われて嫌な思いをしたことはありませんか？逆に、友達の悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったと思わなかった」「軽い気持ちで言った」などのことで取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。

自分がやられたら
どう思う？
まずはそこから
考えてみよう！

「言葉」ひとつで
友達を傷つけることも
助けることもできます！

傷つけたほうはすぐに忘れても
傷つけられたほうは
一生忘れません！

悪口を言うことで
仲良くなった人とは
本当の友達って言えますか？

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

- セロトニン 心のバランスを整える
- エンドルフィン 痛みを和らげる
- ドーパミン やる気を出させる
- オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

できるかな？

こころの 応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

なぜ？ 花粉症？



セルフ チェック表

花粉症	カゼ
何度も出る	くしゃみ ときどきある
さらっとしている	鼻水 だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目 症状はほとんどない
ほとんどない	せき よくある

- 早寝早起き
- バランスのよい食事
- 適度な運動

など生活リズムを整えて、風邪などの感染症や花粉症のどちらにも負けない体づくりをしましょう。