

ほけんだより

東習志野小学校 保健室

マラソン^{きろくかい}記録会も無事に終わりましたね。寒い中一生懸命^{さむ なかいっしょうけんめい}走るみなさんに元気^{げんき}をもらいました。2月^{がつ いちばんさむ}は一番寒い時期ですが、この後には必ず明るくてあたたかい春^{はる}が来ますよ。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節^{ふし}分の鬼^{おに}の他に、心の中にも「ストレス」という鬼^{おに}がいるよ。でも「ストレスの鬼^{おに}」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼^{おに}はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼^{おに}が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸^{しんこくそく}や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



2月のほけんもくひょう

かぜを予防しよう！



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪
インフルエンザ
流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

* 1月の発育測定^{はついくそくてい}の平均値^{へいきんち}をお知らせします★

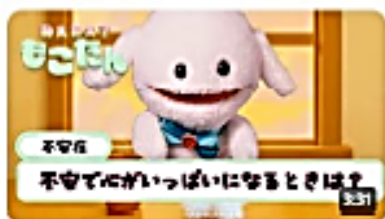
	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	1月	9月	1月	9月	1月	9月	1月	9月
1年	121.6	119.8	120.4	118.6	23.7	21.4	22.8	20.9
2年	126.9	125.1	125.8	123.9	26.8	24.1	25.2	22.9
3年	134.1	132.4	131.9	129.8	30.4	28.0	28.6	26.2
4年	138.5	136.9	139.7	137.5	35.5	32.0	34.3	30.9
5年	145.2	142.3	147.9	143.8	36.7	34.6	40.2	35.0
6年	151.9	149.4	151.7	150.0	43.9	39.9	44.1	40.8

保護者の方へ

- ☆学校で体調不良を訴えたお子様につきましては、保護者の方のお迎えをおねがいしております。(お子様一人で家に帰すことはできません)。お手数をおかけしますが、御理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。緊急連絡先が変わった方は、学級担任にお知らせください。
- ☆インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎等、年度当初にお配りした「治癒報告書」に記載されている疾病と診断された場合は、学校まで御連絡ください。登校再開の際は治癒報告書の御提出もお願いいたします。(治癒報告書は、tetoru でお送りしたものや学校 HP の右端の「各種様式」からダウンロードすることもできます。再登校後にお子様に紙をお渡しすることも可能です。)

- ☆「ねえねえ？もこたん」の動画は、このほかに「心がずーと重たいときどうする」「ASD・ADHD 自分はみんなと違うきがして・・・」などのテーマもあります。1分から3分と短く、手軽に視聴が可能です。となっておりますので、よろしければ御活用ください。

不安症 不安で心がいっぱいになるときは？



不安な気持ちを「ドキドキ毛玉」に例え、その正体をもこたんと一緒に優しく解き明かしていきます。

