

# ほけんだより



令和6年度  
2月1日  
中緑小学校  
保健室

冬の寒い気候になってきました。かぜや感染症の人が少しずつ増えてきているように感じます。たくさん食べて、たくさん体を動かして体を温めましょう。今年度も残すところあと2か月!勉強も行事も学年のまとめにはいっていきます。いままでみなさんはたくさんのご頑張りを頑張ってきました!「あんな〇年生になりたい!」そう思ってもらえるように3学期もみなさんの活躍をたくさん見られるとうれしいなと思います。



1月11日(木)にスクールカウンセラーの陳先生が来校されます。相談やカウンセリングを希望する方は保健室までお知らせください。



## かんき さむ 寒くても換気しよう。

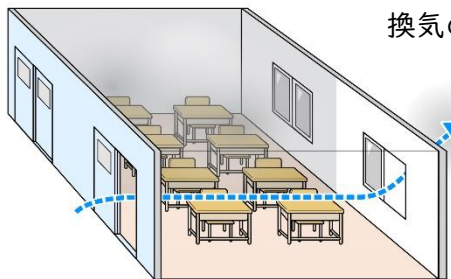


冬は暖房器具を使うので、窓が全部しまっている部屋を見かけます。換気ができていないと、

体調不良になる

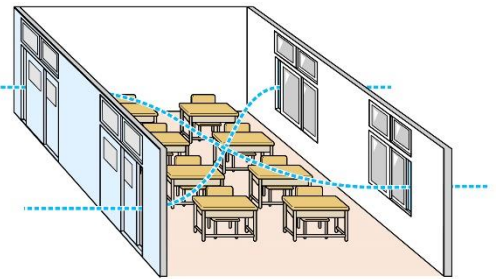
感染症にかかりやすい

などの悪影響があります。



換気のポイントは「空気の流れ」です。

教室では、前と後ろの両側の窓(4つ)をあけるとしっかり換気ができますね。



## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

2月は、

性に関する指導

月間です。

性に関する指導では、体の成長ことや性別のことだけでなく、家族のこと、いのちのこと、友だちのこと、コミュニケーションやメディアのことなどそれぞれの学年でさまざまなことを勉強します。

自分の体や心としっかり向き合い、健康で過ごせるために考えたり、周りの人たちの関わりを大切に考えたりと「自分も友だちも大切に」をしっかりと考える勉強になると思います。勉強したことは、おうちの方にも伝えてくださいね♪

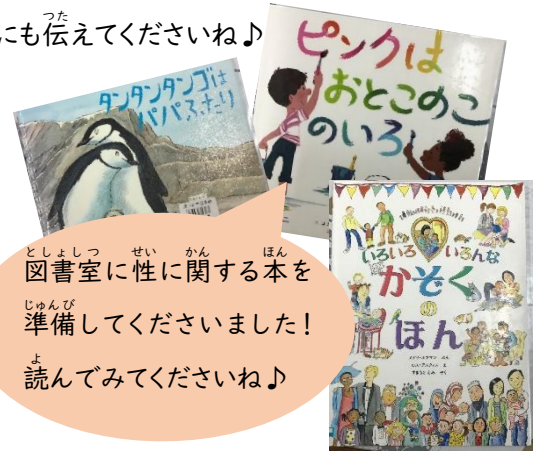
### 「自分も友だちも大切に」する コミュニケーション



相手に自分の気持ちを伝えることは、とても難しいことです。気持ちの伝え方には、自分のことだけを主張する「いばりやさんタイプ」と言いたいことを伝えられない「おどおどさんタイプ」、自分も友だちも大切に主張できる「さわやかさんタイプ」の3つのタイプがあります。

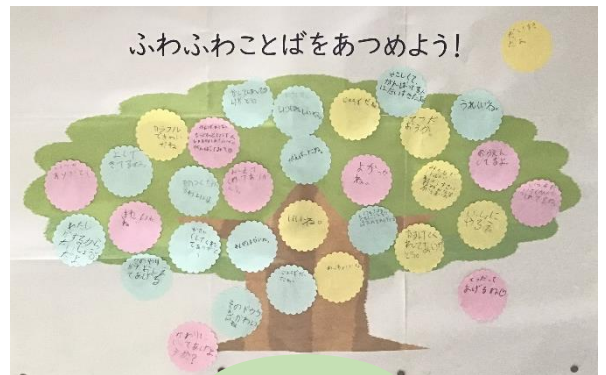
ブランコをかわってほしいと言われたとき		
いばりやさん  「いやだ!!」	おどおどさん  (自分もやりたいけど) 「いいよ…」	さわやかさん  「私も乗りたいから 交代で使おう!」

さわやかさんがたくさん増えると、みんなが楽しく、気持ちがよく過ごせますね! 「自分も友だちも大切に」するコミュニケーションでは、さわやかさんタイプで伝えることが大切です。



図書室に性に関する本を準備していただきました! 読んでみてくださいね♪

1年生が「ふわふわことば」をたくさん集めてくれました! 学校中にひろがるといいですね。



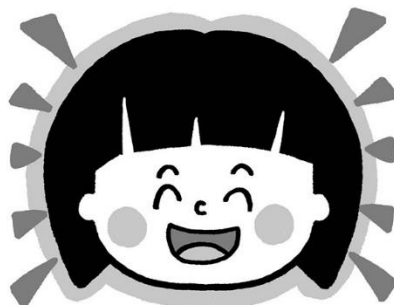
てつだおうか?      しょうずだね      いっしょにやろう

ありがとう      がんばってね      おうえんしてるよ

# 自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分とは自分! 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。