



ほけんだより

第10号

平成31年2月1日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



全国各地で猛威をふるっているインフルエンザです。笠間市内の小中学校でも学級閉鎖などの対応をして感染症の拡大防止に努めております。現在のところ、本校ではインフルエンザAと診断される人が多いですが、笠間市内でもインフルエンザBと診断されている人も出てきています。一度かかっても違う型のインフルエンザにかかることはあります。引き続き、手洗い、うがいの励行、マスクの着用、規則正しい生活等で予防に努めていきましょう。

2月のほけん目標 「心の健康について考えよう」

★ 「こころとからだ」「ストレスってなに?」「災害時のストレス」など朝のすずらんタイムで実施

人は日常生活の中で、さまざまなストレスを受けています。ストレスがない人はいません。ストレスには、良いものと悪いものがあり、その中でバランスを取りながら生活しています。ストレスの対処法では、腹式呼吸を紹介しました。(すずらんT)しました。心を落ち着けたいときには、呼吸を通してからだに働きかけることによって、心の落ち着きを取り戻すことができると言われています。(裏面に掲載しました。)



ことばの カ



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

<p>ひやかしたり</p> <p>やせいなねー</p>	<p>からかったり</p> <p>似てるよねー</p>	<p>悪口や陰口を言ったり</p> <p>うざくはない? 誘うのやめない?</p>	<p>おどしたり</p> <p>死ねよ あっち行けよ</p>
-----------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------

自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

<p>ほめたり</p> <p>さすが! すごいね</p>	<p>元気づけたり</p> <p>一緒に行こう</p>	<p>感謝したり</p> <p>ありがとう</p>	<p>心配したり</p> <p>大丈夫?</p>
------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

ふわふわ言葉をたくさん使おう!
「ありがとう」「がんばっているね」「すてきだね」「いいよ」「だいじょうぶ」など自分から言われてうれしいと感じる言葉をたくさん使いましょう。使っている自分自身も明るく優しい気持ちになりますね。

スクールカウンセラー
来校予定日
2月7日(木)
今年度最後になります。
ご希望の方はお知らせください。(担当者 栗原)

