



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 2がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、一般的に、1月下旬から2月にかけて、最も寒くなると言われています。感染症も、まだまだ流行っています。手洗い・換気をしっかり行い、予防に努めましょう！

2月の保健目標は・・・**こころの健康を考えよう**です！

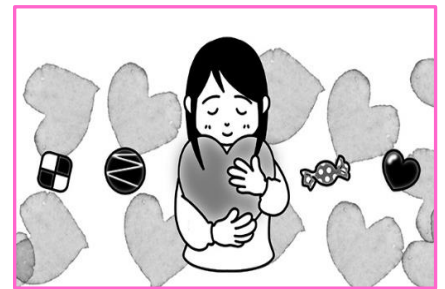
あなたのこころ、元気ですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか？

かなしいことや、腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。

自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）、おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、自分にあった方法を探してみましょう！

こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。



みんなのこころが健康であるために…

自分が言われて嫌なことは
ひとりに言わない。

ひとりで悩まないで、
だれかに相談する。

好きなことをして、
気分を変える。

自分が言われてうれしかった
言葉は覚えていますか？周りの
友だちにも、こころのこもった
やさしい言葉をかけましょう。

友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っあてよないかなわなからないと、悩なんでないませんか。実じは、そなう悩なむ人ひとは少すくありすません。「ああの人ひとは付つき合あい上じ手てでいいいなあ」と思おもっておいても、意い外がに本ほん人にんは悩なんでないることこともありあります。友とも達だちと楽たのしくしくななごなやなかに付つき合あいたいたいたいら、ここんなことことを意い識ししてしてみみせんか。

●頭あたまから否ひてい定ていせずずに、相あ手てのはなし話きを聞きく

●人ひとの悪わる口くちを言いわない

●見み栄えや意い地じを張はらない

たただだし、相あ手てを気き遣づかかうああままり、いいつつも自じ分ぶんが我が慢まんする必ひつ要ようはあありまません。友とも達だちの数かずが多おほければ多おほいほほどいいわわけけでもあありまません。よよい友ゆう情じようは、ゆゆっっくり育そだつもの。焦あせららなくくても大だい丈じよう夫ぶですすよ。

おうちの方へ

2月の保健行事予定

体重測定・保健指導

19日(月)～22日(木)



～痛みや不調の伝達について～

学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。すなわち、重症などコミュニケーションが難しい状態を除き、子どもから「自分がいま、どのような状態か」を聴き取るという過程も非常に重要な意味をもっています。

『フェイススケール』というものを、ご存じでしょうか？並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどれくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「いま」をできるだけ相手にわかりやすく伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休む方がよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体のどの部分(どのあたり)に異常がありそうかを伝える。保健室でのやりとりに限らず、大切なことだと思います。ご家庭でも、ぜひ機会をみて、お子さんやご家族と一緒に考えてみていただければ幸いです。

