



No.14

令和7年1月29日

小松市立日末小学校

保健室

1月下旬から2月のはじめは1年で一番寒い時期です。さらに気温が下がって風邪をひきやすくなるので、暖かい恰好をしたり、温かい食べ物を食べたりして寒さ対策を十分におきましょう。また、インフルエンザの流行を防ぐためにも1人ひとりが感染予防行動をとっていきましょう。

心の元気をためよう

2月3日(月)~2月7日(金)は今年度最後の心の元気アップ週間です。1学期・2学期の心の元気アップカードに取り組んできて、みなさんの考え方に変化はありましたか？辛いことや悲しいことがあった時でも、できたことや楽しかったこと・ありがとうと思ったことなどを思い返して、日々がんばろうと思えるようにちょっとでも変化していたら嬉しいです。前向きに考えるクセは、毎日続けることで少しずつ身に染み付いてきます。できる人はこの期間だけでなく、毎日続けてみましょう。

今日は計算ミスばかりして
しまって、テストでいい点
とれなかったんだ…



でも、前回より10回うしろとびが
とべるようになったよ！

友達が水筒をもってきてくれて
うれしかったな。

お母さんのおいしいごはんの
おかげで元気がでた！ありがとう。

相手を元気にすることは

友達や家族に言われると元気になることは、笑顔になることはどんなことばですか？「ありがとう」「大丈夫？」「手伝うよ！」などなど…そのようなことばのことを「ふわふわことば」と言います。反対に「はやくして！」「はあ？」「ずるい」など相手の心が痛くなったり、切なくなったりする言葉は「ちくちくことば」と言います。

みなさんはどちらのことばを使うことが多いですか？あなたが使う言葉で、相手の表情や気持ちが変わるかもしれませんよ。

ふわふわことば

相手の心が元気になったり、
楽しくなったりすることば



ちくちくことば

相手の心がいたくなったり、
切なくなったりすることば



自分の「取扱説明書」をつくろう!

いいところも悪いところも
ふくめてゼーンぶ「自分」!

自分のこと、どこまで知っていますか? 「自分のことはいちばんよくわかっている」とみんな思っているけれど、意外と自分のことは知らないもの。自分がどんなことがきらいでどんなことで落ち込むのか、そのパターンがわかると、同じような状況のときに心の準備をすることができます。

1. わたしが好きなこと

れい: 絵をかくこと、友達と話すこと

2. わたしがきらいなこと

れい: 発表すること、字をかくこと

3. 言われたらうれしい言葉、好きな言葉

れい: 大丈夫、なんとかなる

4. 言われたくない言葉、きらいな言葉

れい: はあ?、そんなのダメ!

5. おちこんだら、どうなる?

れい: 無口になる、不満を口にする

5. これをすると、元気になる!

れい: 歌をうたう、友達とあそぶ



記入できたら、保健室へもってきてね! プレゼントがあります。

※引用文献 マンガでわかる! 小学生のためのモヤモヤ・イライラとのつきあい方 新しい本です。図書室にあるよ!

そろそろ花粉症対策を

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こって鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、めがかゆくなるなどの症状が出ることを花粉症といいます。北陸で花粉が飛散し始めるのは、2月中旬と予想されています。症状が出る人は早めに対策をしておきましょう。

3つのポイント

- ① マスク・メガネをする
- ② つるつるした素材の服を着る
- ③ 手洗い・うがい・洗顔をする