



# ほけんだより



桜小  
保健室  
R 8.2

おうちの人と読んでね

旧暦では2月を「如月」と言います。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更着」があります。暖かい日は外に出て体を動かし、筋肉をほぐして心もリフレッシュしましょう。

また、2月は節分があります。「鬼は外、福はうち」のように、みなさんの体の中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、成長とともにみなさんが丈夫で健康な体になるように祈っています。

## 今月の目標

## 心の健康を考えよう！



### ちから ことばの力

何気なく言った言葉が、人の心を傷つけることがあります。

「あれぐらいで。」「ほんの冗談なのに。」  
もしそう思ったから言ったとしても、誰かを傷つけたなら、言葉を言った人には責任がありますね。

自分が言われたらどんな気持ちになりますか？  
一人一人が、相手の気持ちを考えて話せるようになればよいと思います。

「すごいね！」「どうぞ。」「ありがとう。」「大丈夫？」言葉には、人の心をあたためたり元気にしたりする力があります。

### ことば ふわふわ言葉・ちくちく言葉

みなさん、ふわふわ言葉は何個思いつきますか？  
相手を傷つける元となる、ちくちく言葉は使っていませんか？

#### ふわふわ言葉はこんなもの

→ 「ありがとう」「すごいね」「がんばってね」「大好きだよ」「よかったね」「ごめんね」

#### ちくちく言葉はこんなもの

→ 相手の心を傷つける言葉  
「バカ」「なんでできないの？」「あっちへ行け」など

ちくちく言葉はいじめにつながる可能性があります。  
絶対に使ってはいけません。

## 知ってる？アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは「怒りをコントロールする」ことを言います。

今回は、イライラした時の対処法や自分の気持ちを伝える方法を紹介します。

### ① 6秒待つ

→ 感情のピークは6秒と言われています。怒りを感じたら、「1・2・3…」とゆっくり数えてみてください。

### ② 言葉にして伝える

→ 怒りのエネルギーを行動で発散するのではなく、言葉にして伝えることで、感情を整理して冷静になることができます。イライラしたときに、ものに当たったり、壊したり、または暴力を振るう、叫ぶなどではなく、どうして怒っているのかを話してみよう。



もっと知りたかったら、「アンガーマネジメント」で検索🔍



## 冬休み歯磨きカレンダーから〈回収率 90.0%〉

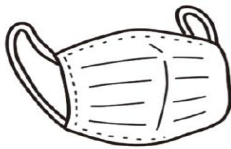
冬休み中は、歯磨きカレンダーの記入、ありがとうございました。

多くの方が丁寧な歯磨きができていたようです。振り返り回答率は36.9%でしたが、回答してくれた人のうち、「ポイントに気をつけながら丁寧にみがけた」63.0% 「歯磨きは、しゅうかんになっている」62.0% 「歯磨きをすると、気持ちがいい」69.0% でした。

また、おうちの方には、お子さまの毎日の歯磨きの見守り、小さなお子さまには仕上げ磨き、歯磨きを忘れがちなお子さまには声掛けと、お子さまの歯磨きの習慣化への御協力をいただき、大変ありがとうございました。これからも、引き続きよろしく申し上げます。

### もう もう はじまっている?! か **花ふん症** しょう

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

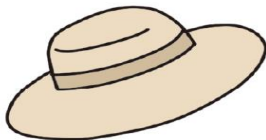


#### ● マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

#### ● メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けでもよいかもしれません。



#### ● ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

#### ● コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

