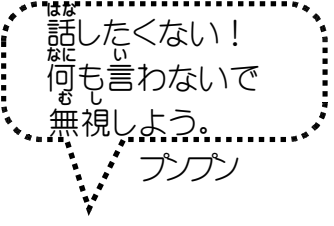
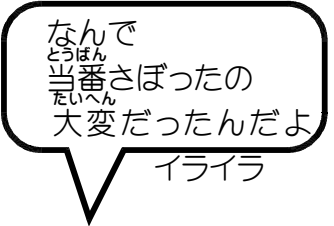
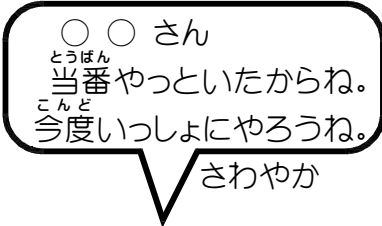
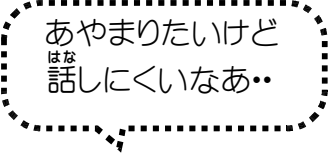
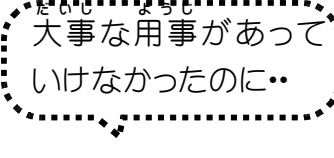
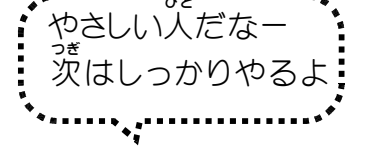


ほけんだより 2月

平成25年 2月12日 仙台市立中野栄小学校
 冷たくきびしい寒さが続いています。仙台市内の学級閉鎖は、2月10日現在で、18校28学級
 となっています。2つのA型とB型の3種類のインフルエンザが流行しているようです。
 中野栄小の子どもたちは、この寒さにも負けず、欠席者も少なくとても元気です。10日(月)の
 病欠者は7名で、インフルエンザのための欠席者はいません。
 感染予防のため、外出後の手洗い、うがいや体調管理に十分気をつけてすごしましょう。

2月の保健目標 心の健康を考えよう

ジョニーのお世話当番だったのに、他の当番の人が来なくて、自分ひとりだけでとても大変でした。あなただったら当番に来なかった人に、どう話しますか？

(とにかくおこったぞー。)	(自分だけで大変だった。)	(これない用事があったかな?)
 <p>話したくない! 何も言わないで 無視しよう。</p>	 <p>なんで 当番さぼったの 大変だったんだよ</p>	 <p>○○さん 当番やっといたからね。 今度いっしょにやろうね。</p>
 <p>あやまりたいけど 話にくいなあ..</p>	 <p>大事な用事があった いけなかったのに..</p>	 <p>やさしい人だなー 次はしっかりやるよ</p>
(心配 さびしい)	(しょんぼり 悲しい)	(うれしい がんばる)

ことばのかけかたしだいで、相手の人が悲しくなったり、うれしくなったりすることがあります。相手の気持ちを考えずに、ひどいことを言ってしまうと、相手に悲しい思いをさせて、心を傷つけてしまいます。もし誰かにひどいことを言ってしまったら、「ごめんなさい」と言える勇気をだしましょう。イライラした時には、深呼吸をして気持ちを落ち着かせて、おだやかに話したり、行動したりできるゆとりがあるといいですね。
 自分が思うようにできなくてイライラしたり、友だちとけんかをしたり、友だちにイヤなことを言われたりして心が疲れている時は、ストレスの原因を考え、気持ちが楽になる方法をためてみましょう。あなたがリラックスできる方法はなんでしょう？
 どうしてもすっきりしない時は、友だちや家族や先生に相談してくださいね。



こころ げん き 心が元気をなくしたときは…



好きなことをして、
こころ えい よう 心に栄養をあたえる

ゆっくりねむるなどして、
こころ からだ やす 心も体も休ませる

まわりの人が、あたたかい
こと ば 言葉をかけてくれることも大切！

こころ 心がつかれて、ちょっと気持ちが落ち込んでしまったときは、自分の好きなことをしたり、楽しいことを考えて過ごしましょう。イヤなことを忘れて、ぐっすりねるのもいいですね。そして、やっぱり家族や友だちのやさしさは、元気のみなもとです。そばにいてくれるだけでも疲れた心がいやされて元気になってきます。そして、元気になったら、自分もだれかのために、やさしさと元気をあげられるようになるといいですね。

7つの ちがいをさがそう！

みぎ ひだり え 右と左の絵のちがいをさがそう答えは保健室前にはっておきます。

伝えたい想い
ありますか？



伝えたい想い
ありますか？

