

# のびのび すくすく

R 2. 2. 3 吉田小 ほけんしつ

先月は、春のような暖かい陽気の日もあれば、積雪が予想されるような寒さの厳しい日もありました。2月4日は「立春」といって、暦の上ではこの日から春が始まります。しかし、これからまだまだ寒い日が多く、体調をくずさないよう油断は禁物です。2月に入ってもインフルエンザの流行が心配されたり、世間では新型コロナウイルスによる感染症が話題になったりしています。どんな感染症においても、まずは基本的な健康管理が大切です。手洗い・うがい、せきエチケット、きそく正しい生活習慣など、もう一度自分の健康行動を振り返り、見直していきましょう。

## ◇ほけん目標◇

心の健康について考えよう



## 言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

**ちくちく鬼**

**ふわふわ鬼**

おはよう、ごめんなさい、ありがとう、だいじょうぶ？、すごいね、元氣出して、おめでとう、いっしょにがんばろう

早くしろ、じゃま、ばか、へたくそ、あほ、うるさい

◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1

発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2

コンクールで賞をもらった子に

●ケース3

投げたボールが当たってしまった子に

みなさんは、普段お友達にどんな言葉をかけていますか？何気なく言った一言で、相手が「うれしい気持ち」になったり「かなしい気持ち」になったりすることがあります。「自分が言われたらどんな気持ちになるかな？」と、相手の立場になって考えてみるのが大切です。吉田小に“ふわふわ言葉”がたくさんあふれると嬉しいですね。

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

### ウイルスは

こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

**だから手洗い！**

手に付いたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

くしゃみ、せき、会話などで空気中に広がった「ひまつ（病原体を含む粒子）」が体内に入ってしまう『ひまつ感染』や、病原体に汚染された手指やドアノブなどを触ってしまう『接触感染』によってかかる感染症には、手洗いがとても有効です。感染症が流行する季節は特に気を付けて、手洗いをしっかり行いましょう。

～毎月11日は家族と友達とスマートフォンについて話し合う日です～

これでいいかな？スマホとのかかわり方。家族で話そう、友達と考えよう。

※スマホを使うことがない人は、パソコンやゲームとのかかわり方について考えてみよう。