



令和4年2月1日（火）
益子町立田野小学校 保健室

おうちの人と読みましょう。

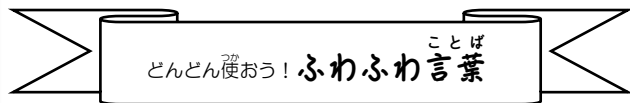
2月4日は立春。立春とは、春の始まりという意味です。カレンダーでは春が始まりますが、やっぱりまだまだ冷たい風がふき、寒い日が続きます。あたたかくして、体調不良にならないように気を付けましょう。



心の健康について、考えよう

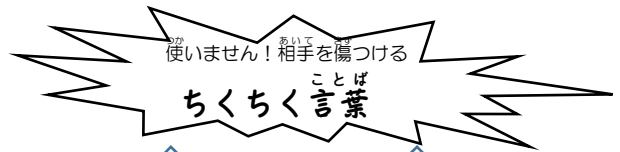
心のゆとりがないとき、気づかないうちに他の人に対してとげのある態度をとってしまうことはありませんか？そんなとき、自分は怒っているつもりがなくても、相手は「なにか怒らせるようなことをしてしまったかな？」と心配になってしまうものです。このように、あなたの心の健康は、あなたの周りの人にもさまざまな影響をあたえます。そして、相手が感じた気持ちは、いずれ自分にも返ってくるのです。

「いつも心にゆとりを持とう！」とはなかなかいかないかもしれませんが、心にゆとりがないときほど、ふわふわ言葉を意識して使うようにするなど、相手にかける言葉に気を付けることができますとよいですね。



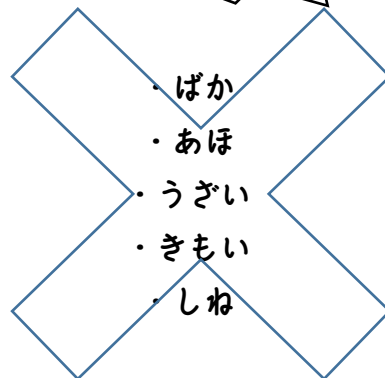
どんどん使おう！ふわふわ言葉

- ・ありがとう
- ・だいじょうぶ？
- ・すてきだね
- ・すごいね
- ・いっしょにあそぼう
- ・どんまい！
- ・ファイト！



使いません！相手を傷つける

ちくちく言葉



- ・ばか
- ・あほ
- ・うざい
- ・きもい
- ・しね

おも 思いやりのころをもちましょう

感染症予防のための「新しい生活様式」に、みなさん一生懸命に取り組むことができます。とても素晴らしいです。今、田野小学校の一人一人が行っている感染症対策が、大切な自分の命を守るとともに、家族の命やお友達の命を守ることにつながっています。自分にも他の人にも思いやりのころを持って、やさしい気持ちで生活したいですね。

- ◇ 登校前に、お家の人に健康観察シートを記入してもらいましょう。
周りの人へ感染症をうつさないよう、まずは、自分の体を大切に。
- ◇ 他の人と顔や体を近づけすぎないようにしましょう。友だちと仲良くすることと、ベタベタすることは違います。
- ◇ 感染症はいつでも・誰でもかかる可能性があります。かかった人をせめるのではなく、早く治るようはげまし、治ってもどってきたときには温かくむかえられるようにしましょう。

相手の立場になって、思いやりのころをもった行動をしましょう。



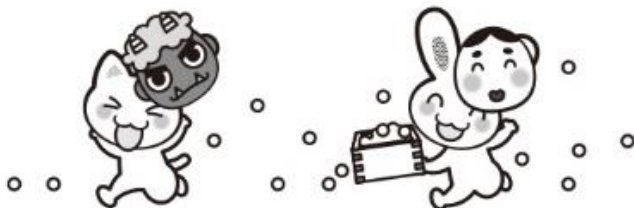
保健室からの

お知らせ

<水筒持参について>

現在、感染症予防のため教室にてこまめな換気を行っており、加湿器を使用しても、高い湿度を保つことが難しい状況です。

体内の水分量が減ってしまうと体調不良の原因にもなるため、水分補給のための水筒を、お子さんに毎日持参させていただきようをお願いいたします。



<花粉症について>

例年2月頃から、花粉症が原因と疑われる目のかゆみや鼻水を訴えて来室するお子さんが増えます。炎症がひどくなる前に受診し治療を始めることで、重い花粉症を防ぐことができます。

症状に合わせて眼科、耳鼻科、内科、小児科、アレルギー科などを早めに受診されることをおすすめします。

