

# 2月のほけんだより

令和4（2022）年度2月

桜井谷小学校  
ほけんしつ



## 保健指導をしました！

1～3年生は「怒って火山が爆発する前に一息つこう（アンガーマネジメントについて）」、4～6年生は「イメージゲーム（コミュニケーションについて）」をお話しました。

1～3年生は、イライラが溜まって自分の心の火山が爆発する前に、1度落ちて着いて腹式呼吸を試みようというお話をして、実際に寝転んでおなかを手を当てて呼吸を試みました。また、いつも爆発する前にしていることを聞くと「布団の部屋で布団をかぶる、布団にパンチする！」「好きなご飯、ドラえもんのことを考える！」などを教えてくれました。4～6年生は、みんなに同じ言葉でも抽象的な指示をしたため描いた絵が違ってくることから、自分の言葉が相手に100%は伝わらないことや苦手な人との会話こそ丁寧に言葉を選んで伝えることの大切さをお話しました。一人ひとり違う絵で全く一緒の子はいなくて、子どもたちも「それほっただと思った！」や「大きさが分からなくてバランスが悪くなった！」など反応も様々でした。

また、全学年に共通しては、「チクチク言葉」を減らして「フワフワ言葉」を増やして優しい桜井谷小学校をつくっていきましょうとお話をしました。

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気がつけたい時期。

暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



がんばりましょう！

できて いるかな？	 ありがとう 感謝の気持ちを 伝えている	 友だちのいいところ 見つけられる	 言葉づかいに 気がつけている
 困っている人に 親切にできる	 元気よく あいさつをしている	 相手の気持ちを 考えられる	
 相手のほうを見て 話を聞いている	 声の大きさに気をつけて あいさつしている	 素直に 謝ることができる	

### ふわふわことば

あいうえお

あ ありがとう

い いっぱいやる

う うれしいよ

え えがおがいいね

お おめでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

### 今日は何の日？クイズ★

2/28 はビスケットの日。

日本でビスケットが作られたのは、いつ？

- ① 約20年前
- ② 約100年前
- ③ 約170年前

柴田万穂というお医者さんが「保存食」として作ったのが、最初だと言われています。

クイズの答え：約170年前



## チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に關して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいけないわけではありません。市販のチョコレートには砂糖が多く入っていて、カロリーも高めなものが多くあるので、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけじゃなく「チョコっと」楽しむのがおすすめです！