



とよなかしりつしょうじょうがっこうほけんしつ れいわ ねん ねん がつついたちはっこう  
豊中市立少路小学校 保健室 令和6年(2024年)2月1日発行

が つ はい こんねんど のこ げつ が つ かえ  
2月に入り、今年度も残り2か月となりました。4月からをふり返ってみて、どうでしたか？

いま げつ こ のこ  
今のクラスもあと2か月。あの子としゃべってみたいけどあまりしゃべれていないなど、まだやり残したことがある人は、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

ひ によって、すごく寒い日や温かい日の差が激しいですね。上着などで調節しながら体調を崩さないように元気に冬を乗りきりましょう。

**「ポケットハンド」を**

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。	を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。
でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまう。	「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。
もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手	寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。




インフルエンザ、コロナウイルス、溶連菌感染症、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、さまざまな感染症が流行しています。

朝から微熱があったり、体調がすぐれないときは無理して登校しないようにしましょう。

また、咳が出るとき等は、マスクをつけて来るといいですね。

(給食用のマスクも忘れずに持ってきてくださいね!)



## 二測定のときに保健の話をしました



1年生・・・「たいせつなみんなのきもち」

気持ちにはうれしい気持ちやたのしい気持ちだけではなく、かなしい気持ちや怒っている気持ちもあり、全部大切なんだよというお話をしました。

2年生・・・「心の空気を抜いてみよう」

心を風船で表して、いっぱいになると爆発してしまうのでその前に空気を抜いてみよう、また自分の「もちあじ」を大切にねというお話をしました。



3年生・・・「じぶんをいきるためのるー」

自分のふつとほかの人のふつとはちがうかもしれない、自分はこれが好き、これがしたい、という気持ちが大事でありのままの自分でいいんだよ、というお話をしました。

4年生・・・「ちがう見方をしてみると・・・？」

ものごとのいいところを見つけて、見方や考え方を変えてみようというお話をしました。(たとえば、わがまま→自分の意見を言える、泣き虫→自分の気持ちにすなお、など)

5年生・・・「怒りと上手につきあおう」

自分が「こうあるべき」と思っていることは相手にとっては違うかもしれない、怒りの温度計で自分の怒りの度合いを知って、怒りをコントロールしようというお話をしました。

6年生・・・「考え方の幅を広げてみよう」

不安な気持ちや心配な気持ちがあるからこそ準備をしたり気をつけたりすることができる。自分の不安な気持ちに気づき、大きくなりすぎないように考え方の幅を広げてみようというお話をしました。