

令和6年2月 綾川町立羽床小学校 保健室

2月の保健目標

# 心の健康について考えよう



みなさんは、体だけでなく、心も成長している途中です。まわりの人と仲良くしながら、相手の心も大切に、健康な心を育てていきたいですね。

## こんなことをしていませんか？

こそこそばなし・・・



悪口じゃなくても、自分がされたらどうだろう？  
→①へ

からかうの、おもしろーい



ちょっとふざけたつもりでも、言われた方はどう思うかな？  
→②へ

友だちだからはっきり言ってあげる！  
(本当のことだからいいでしょ？)



あなたが正しくても、言い方次第であなたが悪く思われるかも。  
→③へ

## 心の成長への一歩！

- ①こそこそ話すのは、悪口と思われそうだから、やめておこう。
- ②それっていじめじゃない？相手がキズつくことは言わない方がいいね。
- ③キズつけるような言い方じゃなくて、優しい言い方を考えよう。

まだまだ寒い冬

## （こころもぽかぽか大作戦）

### ふわふわことばを使う

「ありがとう」「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びをしよう。言われた人も言った人もこころがあたたまるよ。



2月3日は節分です。病気や災難が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家族みんなが健康であることを願うとともに、規則正しい生活や手洗いなどで鬼を追い払いましょう。



## さあ寒くても、手洗いできているかな？

1月に入り、県内でもインフルエンザの報告数が増えています。これまでどおり、咳エチケットや石けんと流水による手洗いを心がけましょう。

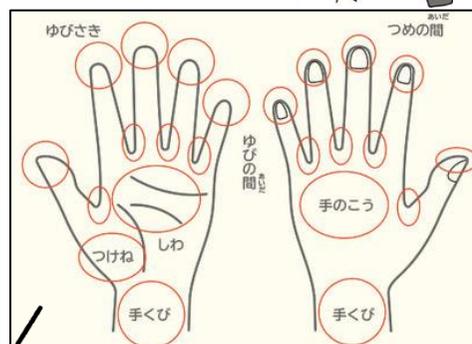


### 1年生と手洗いのポイントを学習しました

「きれいに洗えていたかな」と手洗いチェッカーで確かめると、きれいに洗えていないところもありました。



6つのポーズを確認したよ。



【洗いのこしの多いところ】



洗いのこしの多いところを確認し、『あわあわてあらいのうた』に合わせて手を洗うと、手がピカピカになりました。きれいになると気持ちがいいね！

さっきよりきれいになったよ！

手洗い歌は、花王のホームページやYouTubeで聴くことができます。