

オアシス

保健室より 2021年2月



2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり……。 「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

アイ Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

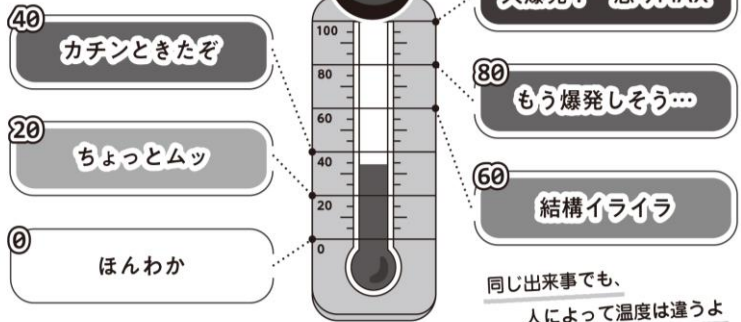
Youメッセージ



Iメッセージ



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントはイライラの温度が低いうちに話すこと。



イラッ…としたときのクールダウン

- その場を離れる**
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手への一言は忘れずに。
- 数をかぞえる**
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- ゆっくり呼吸をする**
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう。
- 体をゆるめる**
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

「ありがとう」は魔法の言葉

友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」を伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになれる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



保護者の方へ

毎朝の検温を続けることで平熱や体調の変化など自分の健康に関心をもつ児童が増えたように思います。思春期前の子どもの体温の正常値、いわゆる「平熱」は36.5～37.5℃程度です。そして健康な体であっても体温はずっと一定ではなく、日内変動により1日の中で高くなったり低くなったりしています。日内変動は1℃以内が正常で、ほとんどの子どもが16～20時頃に最も高くなります。また、子どもは、体の大きさに比べて体表面積が大きいので、体温が外界や環境温の影響を受けやすいという特徴を持っています。特に寒い環境下では容易に低体温になり、温熱環境や服の着せ過ぎは体温を過度に上昇させてしまうことがあるため注意が必要です。発熱している子どもは、体が震えていたり寒がっていたりしない限り、薄着にさせて熱を逃してあげることが大切です。厚着にさせると、前述のように熱がこもって体温がさらに上がってしまうからです。体温測定の際などに気を付けていただき、引き続き毎朝の検温、健康観察をよろしく願います。

～ランチルームより～

2月給食目標

健康によい食事のとり方を考えよう



食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀物をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

給食は栄養バランスを考えて作っています。その給食の献立を6年生が家庭科の授業で考えてくれました。

2月1日(月) 6年竹組オリジナルメニュー

麦ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き
いそかあえ もやしのみそ汁 いちご

2月18日(木) 6年松組オリジナルメニュー

ココア揚げパン 牛乳 チリコンカン
ブロッコリーサラダ 小魚アーモンド

たのしみ！

