

ほけんだより～おうちのかたへ～

2月ののびのび

四街道市立みそら小学校
令和7年2月3日

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のために立春がずれたためです。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。引き続き、風邪や感染症に気をつけて、元気に過ごしましょう。

花粉症シーズン到来です



始めよう！

花粉症対策 合言葉は **つけない** **落とす**

つけない

- マスク**
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！
- 帽子**
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！
- スベスベした服**
ポリエステルなどがオススメ。

落とす

- 家に入る前に落とす**
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。
- 顔を洗う**
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。
- うがい**
のどに流れた花粉を取り除こう。

3学期の身体計測を行いました。

1月に3学期の身体計測を行いました。2学期に比べ、心も体もたくさんの成長が見えました。

結果は「健康の記録」に記載してあります。

ご覧になりましたら、表紙の保護者印にサインし、**2月10日(月)までに、学級担任に提出をお願い致します。**

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内のできる感染予防のポイントをお伝えします。

- 1. 手洗い・消毒**
看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。
- 2. タオルを共用しない**
タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。
- 3. 食器はよく洗う**
子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。
- 4. マスクをつける**
不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。





ほけんだより～みそら小のみんなへ～

のびのび

令和7年2月3日 みそら小学校

【今月の保健目標】

ともだち たいせつ
友だちを大切にしよう

大切なのは
相手を思いやる気持ち

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方



こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

本当の気持ちを伝えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
ただけではないでしょうか。



相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気
持ちは理解できれば、前
よりも自分も相手も好き
になれるかもしれません。



手洗い・うがいをする

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



人混み避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

2月5日は笑顔の日

