

ほけんだより 2月

2022.2.18

泉小中 保健室 福岡

お家の人と一緒に読みましょう

オミクロン株が未だ収束せず、多くの人が不安な毎日を過ごしていることと思います。

私達に出来ることで大事なものは、基本的な感染予防です。手洗い、マスク、消毒、換気、ソーシャルディスタンスなどを徹底し、一人一人がしっかりと感染予防を行うことが感染拡大につながらない方法です。

また、体だけでなく、心もかぜをひくことがあります。自分が気付いていなくても、心が弱っている可能性があるので、周りでそのような人を見かけたら、ぜひ「あったか言葉」をかけてあげてみてください！

心の「かぜ」にも
気をつけて



2月の保健目標は
「いのちについて考えよう」です
自分や相手を大切にすることは
いのちを大切にすることにつながります

〈心のかぜの症状〉

○食欲がない ○眠りが浅い ○体がだるい ○やる気がでない など

〈心のかぜの原因〉

○友達とけんかした ○心配なことがある ○うまく気持ちを伝えられない ○忙しい など

〈心のかぜの治療法〉

○誰かに話す ○お風呂にゆっくり入る ○「楽しい」と思うことをする ○のんびり過ごす時間を作る など

友達のかになりたいたきは…



声をかけてみる



心配していることを伝える



話を聞ときは批判や否定をしない



自分の考えを押しつけない



相手の気持ちに寄り添う



解決が難しいときは大人の力を借りる

♡♡♡ 「あったか言葉」の取り組みをしています ♡♡♡

《あったか言葉とは…》

他の人に言われた時に、うれしい気持ちになったり、心がほっとしたり、あたたかくなったりする言葉です。

泉小中学校みんなで、言われたい・言われたあったか言葉をハートの紙に書いて共有する取り組みをしています。読んでみると、とても心があたたかくなるものばかりです。多くの人にあったか言葉が届くといいなと思います。



「あったか言葉」を
たくさんの人に
プレゼントしよう



1階中央階段のところに
掲示しています



保健室からのお知らせ

保健室から毎月だしている「ほけんだより」や「いずみん大作戦」の月別資料を学校のホームページに載せています。それ以外にも、保健室からのお知らせとして投稿していることもあります。

ぜひ学校のホームページのほうもご覧下さい。

泉小中学校ホームページの QR コードです

