

ほけんだより 2月

令和7年 2月3日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

年が明けて1か月が経ちました。晴れた日が多く、穏やかに過ごせたと感じています。しかし、空気は非常に乾燥していて、朝保健室に入ると湿度が30%という日もありました。そうした日には、霧吹きや濡れたタオルを干すことで部屋の加湿を行っています。乾燥の強い日はまだまだ続くため、学校全体で乾燥を防ぐための加湿や空気の入替えを呼び掛けていきます。



2月の保健目標 こころの健康について考えよう

2月の保健目標は「こころの健康について考えよう」です。昨年4月から今年の2月までの間に、保健室で「悩み事がある。」「教室にいるのが辛い。」「学校が楽しくない。」と話してくれた児童が何人かいました。理由は「算数が難しい。」「友達と喧嘩した。」「なんとなく不安がある。」等様々で、1時間休む中で話を聞くと気持ちが落ち着き、教室に戻る児童がほとんどでした。家庭でもお子さまの様子がいつもと違っていたり、原因の分からない体調不良が続いていたり、心配事がある場合は、担任又は養護教諭にご相談ください。また、毎週火曜日にはスクールカウンセラーも来校しています。ご希望の際はお声がけください。



2月5日は「2525（ニコニコ）の笑顔の日」です。みなさんは、周りの人が笑顔になれるような優しい言葉をかけていますか？2月5日だけではなく、普段から、ニコニコ笑顔になれるような言葉かけを意識してみましょう！

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われず、悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあってもいいでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変えたい大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



寒い日が続いていますね。冬になると、寒くてなかなか眠れなかったり、朝

きたときに喉が乾燥して痛かったりすることがあると思います。そんな時は！

「気持ちよく寝るコツ」をおさえて、体と心をしっかり休ませましょう！



寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



緊張を和らげて 試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

