

# 保健だより

2025年1月31日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
養護教諭

2月の保健目標：みんなとなかよくしよう

旧暦では、2月を『如月』と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。上校庭の学校のカメたちは、寒さのためか動きが鈍く池の中央に隠れているようです。

春が待ち遠しいです。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。



**免疫カアップ!** ☆

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

**笑って体も心も元気**

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

適切な言葉で  
伝えられますか?

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。

面と向かっていればある程度、表情や口調などから判断できることもありますが、ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報を読み取れない分、トラブルに発展しがちです。送信する前に、見た人が誤解するような言葉になっていないか確認してから送信することが大切です。



# 暗号を解読してみよう

聞いたら嬉しくなる言葉が隠れているよ。  
 答えがわかったら、お友達に話してみよう。





聞いたら うれしく なる

**言葉** を見つけよう

**ヒント**  
 数字...●文字目

めだまやき = 2	いけん = 1	あいすくりーむ = 3	きりん = 1
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

大切な夜だりやおりの人に  
伝えるあげてね。

あいさつ = 1	ゆり = 2	がいこつ = 1	すいとう = 3	くうき = 2
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

誰かに何かをいってもらった  
必ず伝えたい言葉です。

からだ = 3	やさい = 3	くじら = 2	しょうがっこう = 2	よぼう = 3	ぶんか = 1	? = 1
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

困っていたり  
 具合が悪ゆうな子には  
 こう声をかけてあげてね。

横に書いている数字と対応した●文字目の文字を読むと、ふわふわ言葉が出てくるよ。

聞いたらうれしくなる言葉のことを「ふわふわ言葉」と言います。みなさんの言葉の中にもきっと隠れていますよ。見つけれたら笑顔になれるかも。

もし、人が聞いたら嫌な気持ちになる「チクチク言葉」を使っていることに気づいたらチャンス。意識してふわふわ言葉に切り替えていきましょう。伝え



方ひとつでみんなの反応が変わるはず。

めだまやき = 2	<b>こたえ</b>	だ	からだ = 3	<b>こたえ</b>	だ
いけん = 1		い	やさい = 3		い
あいすくりーむ = 3		す	くじら = 2		じ
きりん = 1		き	しょうがっこう = 2		よ
			よぼう = 3		う
あいさつ = 1	<b>こたえ</b>	あ	ぶんか = 1		ぶ
ゆり = 2		り	? = 1		?
がいこつ = 1		が			
すいとう = 3		と			
くうき = 2		う			

