

ほけんだより 2月

2025. 2. 25
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子

～3年生、学年閉鎖になってしまいました！～

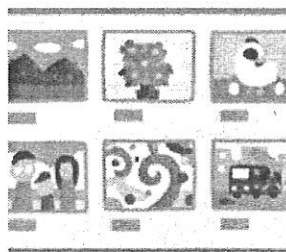
2/3 (月)、3年生にインフルエンザや熱での欠席が急に増えてしまいました。

「今週末、展覧会なのに…」

そこで、3年生が早く元気になるように、感染を広げないように学年閉鎖としました。そのおかげか、感染は広がらず、展覧会は無事に終わり、ホッとしました。

現在、インフルエンザは落ち着きました。花粉症の季節ですが、昨年の今の時期と比べると少ないです。寒波の影響で遅れているそうですよ。ご注意ください。

春はそこまで来ています。寒かったり暖かかったりで、体調を崩すことがあります。衣服の調節を上手にして乗り切りましょう。

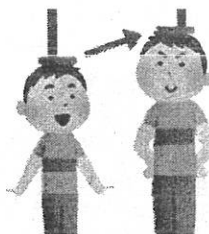


<1月・身体計測の平均> ※「+」・・・4月との比較

みんな、それぞれに大きくなりましたね！平均は、あくまでも目安です。

ただし、身長が平均より低いことが心配な場合は、保健室またはかかりつけの小児科でご相談ください。

また、肥満度 30%以上の場合は、生活習慣を見直しましょう。



♡♡♡♡体も心も大きくなあれ！！♡♡♡♡

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男	+	女	+	男	+	女	+
1年	121.3	4.4	121.1	4.9	23.9	2.1	23.4	2.0
2年	126.6	4.7	127.5	4.6	27.2	2.8	28.2	3.0
3年	133.3	3.5	132.1	4.7	32.4	2.5	29.4	2.6
4年	137.6	4.3	138.9	5.1	36.0	3.2	33.7	3.0
5年	143.4	4.7	146.9	6.4	38.1	3.7	39.5	4.7
6年	152.8	5.9	151.0	4.1	43.2	3.7	42.2	3.4

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が、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

怒りと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」だと思ってしまうようなもの。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」をわかってほしいだけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

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、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。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ
キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



かんだんさ きせつ かにてき す 寒暖差のある季節を快適に過ごそう！

毎日、寒い日が続きます。じつは、成長途中のみなさんは体温調節機能が未発達なので、しっかり防寒する必要があります。では、みんなの防寒を守ってくれているヒーローたちの上手な衣服調節のテクニックを見てみましょう。

まずは防寒対策！

あたたかくなったら脱げる

服装が理想的！

さ、寒い…
どこで失敗した
んだろう…



あたたかく
過ごそう！



防寒ヒーローの朝チェックの巻

まず最初に肌着を着るよ！薄い1枚だけどすごい効果があるんだ♪



綿の下着は、毎日清潔なものを着よう！

靴下は長めがいいよ！下からのピューっと寒い風を防いでくれるだ！



靴下は長め・厚めのものはくと保温効果が高いよ！

室内は暖かいから、上級者は上を脱いでも過ごせるようにシャツを着るぜ！



暑いときに上の服を脱いで過ごせるといいよね！

セーターやフリースで冷たい風をストップ！暖かさをキープ！



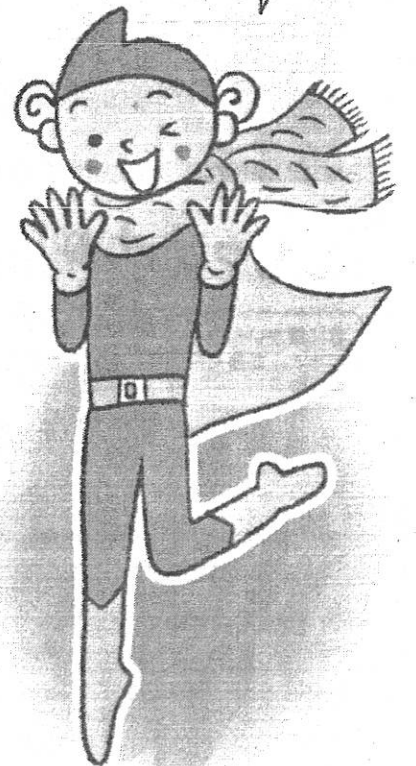
目のつまったもの、空気をたくさん含んだものがおすすめ！

一番外側はコートを着るよ！ちょっとゆったりに着ると楽なんだ！



前をしっかりしめて着るとよりあったかいよ！

マフラーと手袋も忘れないで！冷たい風から守ってくれるよ！



マスクにも保温効果があるよ！