



# 保健だより 2月



平成28年2月5日

NO. 10

安波小学校 保健室

暖冬なのかと思いきや、急に冬らしく冷えてきました。

沖縄でも各地で記録的な低温と雪(みぞれ)を観測したと話題になっていましたね! あられもたくさん降ったということで、子どもだけでなく大人も寒くとも心がワクワクしたのではないのでしょうか。一方で、気温が下がると言うことは空気の乾燥も気になります。そうすると、風邪やインフルエンザ等の感染症が心配です。感染症は予防が大切です! 「手洗い・うがい・換気・保湿」に心掛けた生活を送りましょう!



3学期が始まってすぐに身体測定がありましたね! みんな、4月よりもっと大きくなっていました。体はしっかり成長していることは分かったけれど・・・「心」はどうだろう!? 心も体も健やかに成長していくことが大切です!

## 今月の

### 保健目標

★うがいをしよう!

★窓をあけよう!

### 安全目標

★身の回りの安全点検をしよう!

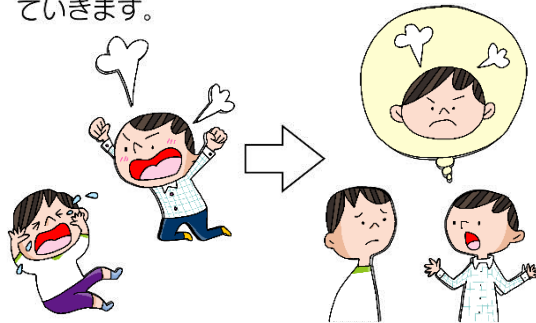


## 「心」の発達

「心」は「感情」、「思考力」、「社会性」などがそれぞれ関わり合って発達していきます。これらの動きは、脳の中で行われていると考えられます。

### 感情の発達

小さいころは感情をおさえられずに、泣いたり、おこったりしていたのが、成長する中で、感情をコントロールできるようになっていきます。



### 思考力の発達

成長する中で、学習や経験を通して、話す力や聞く力、考える力が発達します。



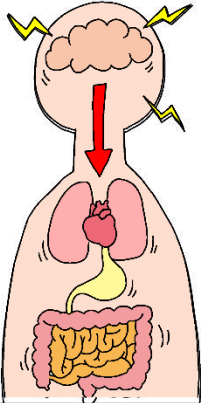
### 社会性の発達

私たちは、成長するにつれて、相手を理解し、協力することや、きまりを守ることができるようになります。

## 「心」と「体」はつながっている？

不安なやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方、うれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



### 心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、食欲がない。

大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。

けんかしたら勇気を出して謝ったり、大事な場面で緊張しても勇気を出してチャレンジする。その繰り返しで「心」の成長につながるのでしょうか！

悩みやイライラはみんな同じように起こることで、みんなにはどのような方法があるのかな！？

## なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安なやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

### なやみや不安を軽くする方法の例



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる（すいみんをとる）

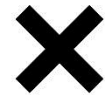


- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

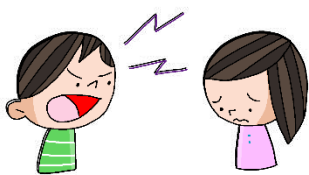
ものや人に当たっては いけません



## チクチク言葉とふわふわ言葉

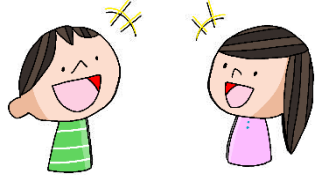
「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。



### チクチク言葉

悪口や冷やかしの、おどし文句など「ばか」など



### ふわふわ言葉

感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど「ありがとう」「すごいね」など

## ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね（かわいいね）
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね

