



2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。同時に、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。新型コロナウイルスなどの感染症にも気を付けたいですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。



2月

心の健康を考えよう



思いどおりにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッとされたり...。「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと自分を失うことになり、毎日が楽しめなくなって、疲れてしまうことにもなります。上手に付きあうためにどうしたらいいでしょうか？



考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

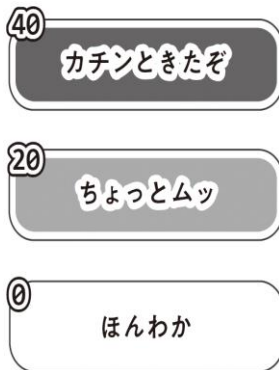
こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラ温度計



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



同じ出来事でも、
人によって温度は違うよ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



なんで連絡くれなかったの？



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

イライラしたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



| | | |
|--|---|---|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空气中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p> |
|--|---|---|

みんなが協力して 空気を入れ替えてよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

メディアコントロール週間について(1・2年生対象)

以前、保健だよりでお知らせのとおり、メディアコントロールチャレンジを実施します。学習目的(すらら等)以外のメディアの利用をコントロールできるようにしてください。ご家庭におかれましても、ご協力よろしく申し上げます。



1 実施時期

2月3日(水)～2月9日(火) → 記入期間: 4日(木)～10日(木)となります。

2 実施の流れ

- (1) 本日配付のチャレンジカードに目標を記入する。
 - (2) 実施期間中、チャレンジカードが配付されたら、前日の取組を毎朝学校で、生徒自身がチャレンジカードに記入する。
 - (3) 記入最終日の10日(水)にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
 - (4) 2月12日(金)に家庭へチャレンジカードを返却。保護者がコメントを記入する。
 - (5) 2月16日(火)までにチャレンジカードを学級担任の先生に提出する。
 - (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。
- ※集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う対応について(お願い)

先日、学校だより(令和3年1月27日付)でお知らせしましたとおり1月20日付で宮城県教育委員会が学校活動における警戒レベルを「レベル2」に引き上げました。このレベルの引き上げに伴い、宮城県すべての学校で感染症対策を強化することとなりました。引き続き、ご理解と御協力をお願いいたします。出席停止について新たに以下の点が加わりました。再度ご確認ください。

【出席停止について】

これまでの対応に加え、「同居家族に風邪・発熱などの症状がみられる場合」にも出席停止の対象となります。(判断に迷われる場合は、学校までご相談ください)

なお、全国的に感染が拡大しています。迅速な対応が求められている点からも、お子さんやご家族の健康状態の把握が必要となります。令和2年11月20日付の仙台市教育委員会の文書を再度ご確認ください。お子さんやご家族が濃厚接触者になった場合やPCR検査を受検することとなった場合は、速やかに学校にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

また、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合も、無理に登校させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。