

ひと よ
 おうちの人といっしょに読みましょう。

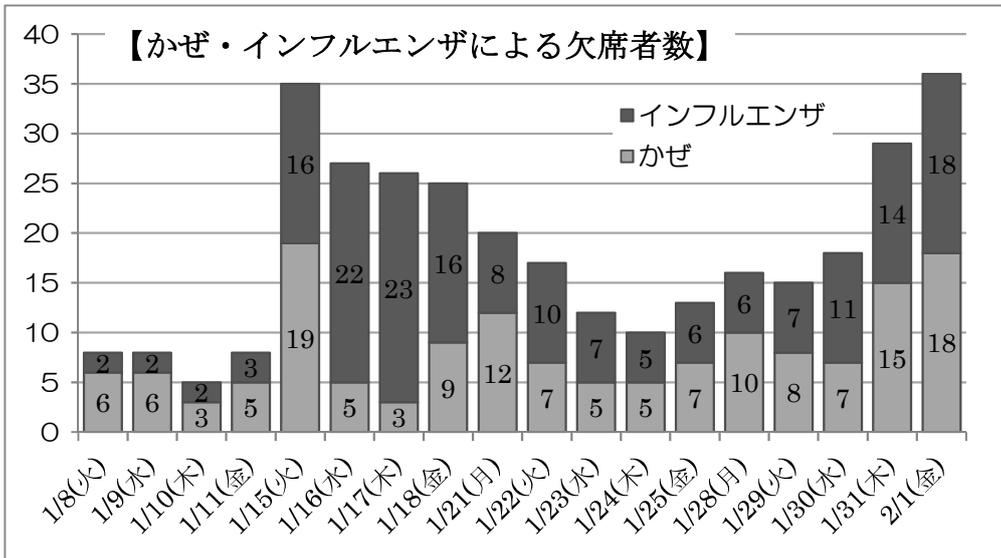
ほけんだより 2がっ

へいせい ねん がつ にち
 平成31年 2月5日
 せんだいしりつ や おとめしょうがっこう
 仙台市立八乙女小学校
 ほけんしつ
 保健室

こよみ うえ はる むか
 暦の上では春を迎えましたが、寒さはこれからが本番です！
 ひ つつ
 引き続き、かぜやインフルエンザにかからないように注意しましょう。
 とくに 2 月 は、さむい こと から 外 で 遊ぶ 人 が 少 なく な り ま す 。 か ぜ や イ
 ンフルエンザを予防するためには、からだを動かすことも大切です。元気
 なときは寒さに負けず、外で遊ぶようにしましょう。また、外に出る
 のがむずかしいときは、家のお手伝いをするなど、家の中でできるこ
 とに 取 り 組 ん で み ま し ょ う 。



まだまだ油断できません。朝
 に体温を測っていただき、
 平熱よりも高い場合や体調
 が優れない場合は、無理を
 させず、お家でゆっくり休ま
 せてください。感染の拡大
 防止にもつながります。

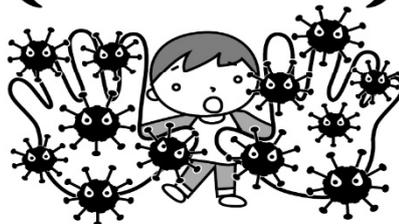


かぜ・インフルエンザが流行しているときは…



かぜやインフルエンザが流行しています。こんなときは、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

（ 手洗い ）



手や指についたインフルエンザウイルスが鼻や口からからだの中に入ることがあります。外から帰ったら、すぐに手洗いをすることが大切です。

（ 人がたくさんいるところに行かない ）



人がたくさんいるところでは、かぜやインフルエンザにかかっている人がいる可能性があります。繁華街などに出かけるのは控えましょう。

（ 外出するときはマスクをつける ）



マスクは、インフルエンザにかかった人のひまつ（せきやくしゃみで飛ぶだ液）が飛んでくことや、他の人にうつすことをふせげます。

なやみやイライラがあるときは？

まいにち ^{せいかつ} ^{なか} ^{たの} 毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安ふあんになったり、なやんだりすることが出てきます。不安ふあんやなやみを軽くして、自分じぶんがリラックスできる方法ほうほうを考え、ためてみましょう。

なやみや不安を軽くする方法の例



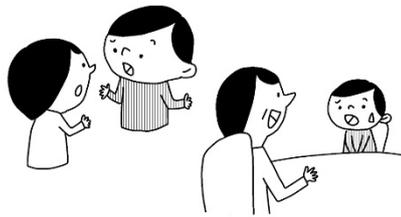
- ・ ^{うんどう} 運動をする
- ・ ^{とも} ^{あそ} 友だちと遊ぶ



- ・ ^{きゅうよう} 休養をとる
(すいみんをとる)



- ・ ^{おんがく} 音楽をきく



- ・ ^{まわ} ^{ひと} ^{そうだん} 周りの人に相談する

ものや人ひとに当たっては
いけません



ことば ^{ちから} 言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」
「むかつく」……。これらは心にグサリ
とささるトゲトゲした言葉ことばで、人ひとから言
われたら悲かなしくなったり、深ふかく傷きずついたり
します。反対はんたいに、「ありがとう」「大丈夫だいじょうず
夫？」「がんばったね」「上手じょうずだね」など
は、言いわれると心こころがほんわかと温あたたかくな
りますね。このように言葉ことばには大きな力ちから
があり、たった一言ひとことでも人ひとをイヤな気分きぶん
にさせたり、逆ぎやくにとても幸しあわせな気持ちきもちに
させたりします。だからこそ、その使つか
方かたには気きをつけたいものです。普ふ段だんから
自分じぶんが言いわれたらうれい言葉ことばをたくさ
ん使つかうようにしたいですね。

～おうちの方へ～

アイメッセージのススメ

アイメッセージとは、「私 (=アイ)」を主語にして自分の思いを伝えるものです。この反対が「ユーメッセージ」になります。例えば、「あなたはどのようにして部屋の掃除をしないの？」(ユーメッセージ)と言われるより、「私はあなたが部屋の掃除をしてくれたら助かる」(アイメッセージ)のほうが、お子さんも気持ちよくお手伝いをしてくれるのではないのでしょうか。アイメッセージでは、言われた相手は「責められた」という感情が薄れ、素直に受け入れやすくなるといいます。伝え方の一つのヒントになればと思います。