

ほけんだより 2月

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年2月1日

※お子さんと一緒にお読みください

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の白」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



こころの健康♡こんな考え方していませんか？

ネガティブ
ポジティブ
考え方を変えてみよう

自分の心も
友だちの心も
大切に

きっと自分にはできない

何をやってもダメだ

全部自分のせいだ

自分なんて役に立たない

きもき 気持ちを切りかえるコツ

<p>自分が得意なことをしている 姿を思い浮かべる</p>	<p>自分が好きなものを 思い浮かべる</p>	<p>楽しかった出来事を 思い出す</p>
-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------

こんな友達いませんか？

<p>元気がない</p>	<p>クラスにとけこめない</p>	<p>イライラしている</p>
--------------	-------------------	-----------------

自分の近くに、こんな友達がいたら…

- ♡声をかけてみる
- ♡心配していることを伝える
- ♡自分の考えを押しつけない
- ♡解決が難しいときは大人力を借りる
- ♡相手の気持ちに寄り添う
- ♡話を聞くとときは批判や否定をしない

心もからだも、毎日元気にすごせるのが一番ですが、もしも気持ちが落ち込んでしまったり、不安なことがあるときはひとりで悩まず、おうちの人や担任の先生、ゆとろんの金丸先生、保健室の白鳥先生に相談してくださいね。

★★★ おうちの方へ ★★★

◎朝の健康観察や検温、ご協力ありがとうございます。市内でも1月下旬よりコロナウイルス感染症での学級閉鎖や学年閉鎖が増しております。不安な気持ちに感じられることは当然であると思いますが、いつ誰がかかってもおかしくない状況ですので、本人または、同居する家族が体調不良のときは無理をせず、お家でゆっくりと休養し、発熱や風邪症状がみられましたら、早めに医療機関へ相談・受診してください。抗原検査の結果やPCR検査を受けることが決まったら、すみやかに学校に連絡をお願いいたします。