

2月のほけんだより

市川市立柏井小学校 保健室 令和5年2月14日

*おうちの方と一緒に読んでください

2月3日は節分でしたね。「季節を分ける」ことを意味するこの日。病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。おうちでも豆まきはしましたか？

柏井小では、今のところインフルエンザや新型コロナウイルス感

染症の流行はしていませんが、引き続き感染症予防をしていきましょう。



大切なのは相手を思いやる気持ち

できているかな？

ビデオ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
ご家庭ではおこなってください。

<p>ありがとう</p> <p>感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気をつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>素直に謝ることができる</p>

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

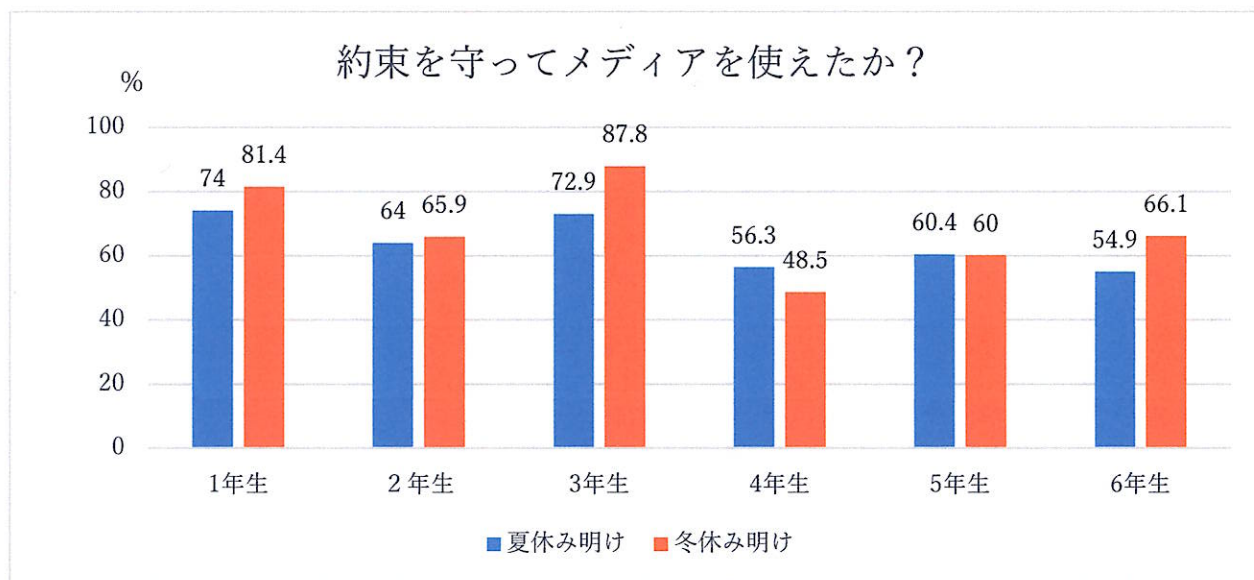


せいかつ

生活リズムチェックカード

冬休み明けの「生活リズムチェックカード」のご協力ありがとうございました！おうちの方からもたくさんのコメントをいただきました。

今回は、夏休み明けと冬休み明けで実施期間中に全ての日において、約束を守ってメディアを使えた人がどのくらいいたのか比較してみました。



冬休み明けに、保健委員会が作成した「目の健康とメディアコントロール」についての動画をクラスで視聴してもらいました。生活リズムチェック週間で、よりメディアの使用について意識してもらえたらよいと思い作成しました。夏休み明けと比較してみると、ほぼ全学年でおうちの方と約束した時間を守って、メディアを使えた人の割合が増加していることがわかりました。ぜひ、今後も続けていきたいと思っています。