



だんだんと暖かくなってきました。例年であれば「インフルエンザ」が流行する時期です。しかし、今年も子ども達は「インフルエンザ」にかからず、元気に過ごしています。では、心の健康は、どうでしょうか。「イライラすることか」「落ち込むときがある」こんなことはありますか？
 困ったときは、深呼吸をして、おうちの人や先生に、話をしてみましょう！
 少しは気持ちか楽になるかもしれませんよ。

第3回 学校保健委員会がありました！

2月21日に第3回学校保健委員会を行いました。保護者の皆様、お忙しい中御参加ください。ありがとうございます。黒島へき地診療所の内田看護師に「コロナ禍のストレスとヘルスリテラシー」について話していたきました。

コロナのストレス
たまっていませんか？

- 体の変化
- ・頭がいたい
 - ・おなかがいたい
 - ・眠れない



- 行動の変化
- ・落ち着きがない
 - ・いつもよりよくしゃべる
 - ・食欲が増す/減る
 - ・夜尿・わがままになる

保健目標

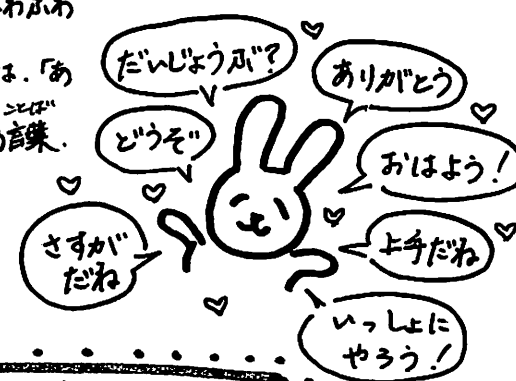
2月

心の健康を大切にしよう



ふわふわ言葉を集めよう！...

- ・相手と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、あいさつなどもふくまれます。
- ・「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。



- ★保護者から「Xテイア3か条」の取組の反省★
- ・少しずつ改善することか「できた」で、続けていきたい。
- ・3か条を設定することで、意識して家族間で話し合うことができた。
- ・3か条を決める前より、みんなが「テレビ」やスマホに対して意識するようになった。今更「ダラダラ」と見ている事があったが、少しづつ変わってきたと思う。でも、まだ忘れてしまう時もあるので、これから頑張り続けて取り組んでいきたいと思う。

1年間、学校保健委員会への御参加、御協力ありがとうございます。3月も引き続き、「Xテイア3か条」の取組をお願いします。

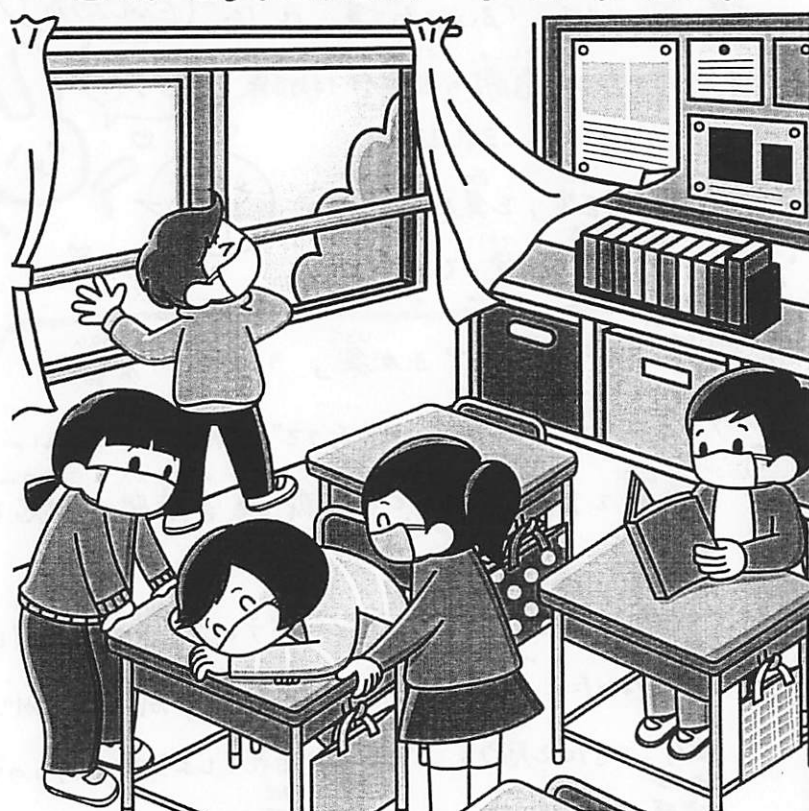


2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

ことば
あたたかい言葉で

こころ
心があたたかくなります



ことば
あたたかい言葉で

こころ
心があたたかくなります

