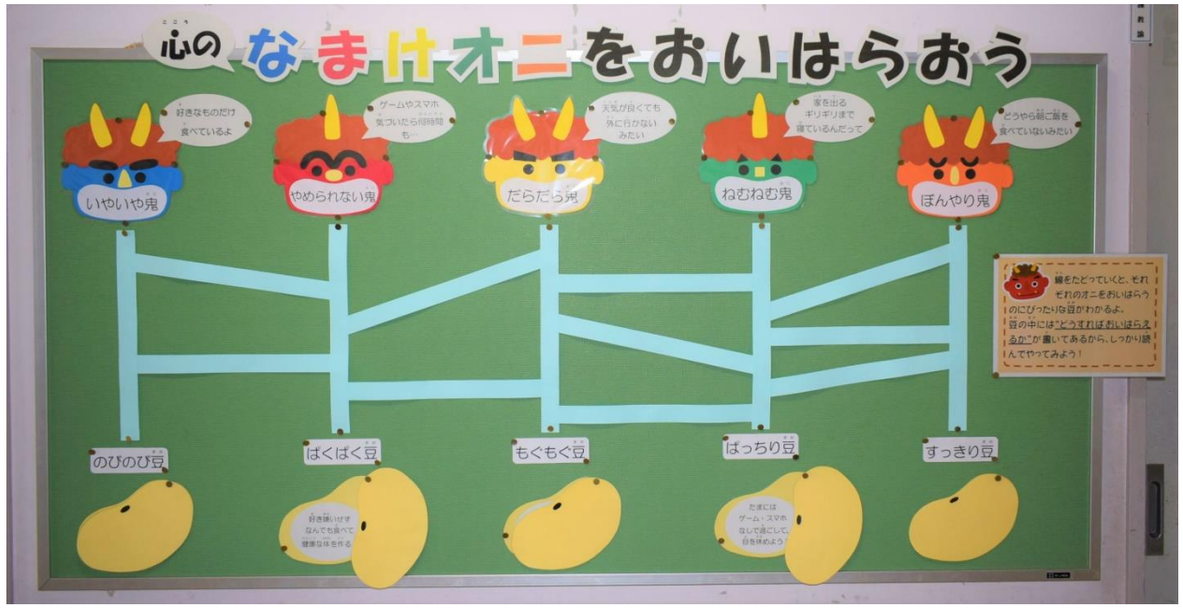
第13号　令和6年2月5日
尾道市立御調西小学校
保健室

マラソン大会が終わったと思ったら、あっという間に２月が始まりました。まだまだ寒い日が続いていて、春が待ち遠しいですね。

２月１７日は、今の学年で最後の参観日があります。１年間がんばってきたことをおうちの人に見てもらえるよう、健康に気をつけて過ごしましょう。



２月３日は節分でした。節分は、悪いものが家から出て行くように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。この「鬼」ですが、実はみんなの心の中にもいることがあります。どんな鬼がいるか、保健室前に掲示してみました。

この５つ以外にも、いろいろな鬼がいます。みんなの中には、どんな鬼がいますか？その鬼を追いはらうためにどうすればいいか、考えてみましょう。

ふわふわ言葉とちくちく言葉

１月の身体測定の後、１～６年生に保健指導をしました。学年ごとに話したことはちがいますが、１・２年生には『言葉』について話をして、いっしょに考えました。

『言葉』は使い方によって、相手を元気にすることも、傷つけることもできます。相手をうれしいに気持ちにする言葉をふわふわ言葉、悲しいきもちにする言葉をちくちく言葉と言います。

ふわふわ言葉	ちくちく言葉
ありがとう　だいじょうぶだよ	へんなの　そんなのダメだよ
やったね　いっしょにやろう	うざい　だいきらい！
すごいね　すてき！　がんばって	あっちいって　むかつく

ケンカをしたときや腹が立っているときは、ちくちく言葉を言ってしまいがちです。言葉は目には見えないけれど、相手の心に届いています。ちくちく言葉を言いそうになったときは、グッとこらえて「この言葉は相手を傷つけないかな？」と考えてから言うようにしてみましょう。

はじめよう花粉症対策！

・鼻水、はなづまり
・くしゃみ
・目のかゆみ

こんな症状がある人は花粉症かもしれません！

ぼうし・マスク・メガネをする

つるつるした服を着る

花粉の量をチェックする

家の外で花粉を落とす

うがい・手洗いをする

顔を洗う