



中野区立武蔵台小学校
令和7年2月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

2月3日は立春、暦の上では春の始まりですね。まだまだ寒い日が続きますが、日中はぽかぽかと春らしい陽気の日もあります。寒すぎる・暑すぎるがないように服装で調整しましょう。
2月といえばバレンタイン。先生はチョコレートが大好きなので、自分用にチョコレートを買うのが毎年の楽しみです。みなさんの2月の楽しみは何ですか？



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中!



マスクをする



きそくただ
せいかつ
規則正しい生活をする

保護者の皆様へ 定期健康診断結果のお知らせ配布について

1月の発育測定結果を入力したものを今週中に配布予定です。「定期健康診断の記録受領証」と一緒に持ち帰りますので、記録をご確認ください。ご確認くださいましたら、受領日のご記入とサインまたは押印をしてお子様に持たせてください。その際、記録を持ち帰るのに使用した紺色ファイルもしくは茶封筒も一緒に持たせてください。

何かご不明点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

【配布するもの】

- ①定期健康診断の記録→ご自宅で大切に保管してください。
- ②定期健康診断の記録受領証→受領日を記入し、押印かサインして提出してください。
- ③紺色ファイルまたは茶封筒→受領証を入れて提出してください。



人の体は、花粉が体の中に入ってくると外に追い出そうとします。「敵が入ってきた!」とがんばって花粉を体の外へ出そうとしすぎてしまうのが花粉症です。鼻水やくしゃみが出る、目がかゆくなる、などの症状があります。症状が重い人はとても辛いと思いますが、残念ながら保健室では顔を洗ったり目を冷やしたりするくらいしかできません。今から対策していきましょう!



マスクやメガネを着ける



ツルツル素材の服を着る



花粉をはらい落とす



てあら
手洗い・うがいをする



かおあら
顔を洗う



てんきよほう
かくにん
天気予報を確認する

わくわくマラソンが始まっています!

元気に走るために、以下のことを心がけましょう。

- *ぐっすりたっぷり眠りましょう!
- *朝ごはんはエネルギー源になるので、必ず食べましょう!
- *走る前の準備運動をしっかりしましょう!
- *水筒と汗拭きタオルやハンカチを持ってきましょう!
- *走る前や走っている最中に具合が悪くなったら、無理をしないですぐに先生に言いましょう。

自分のペースで、最後まで楽しく頑張りましょう。保健室から応援しています☆



自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまふ。
家に帰ってから物に当たると
とがある。



腹が立った友だちに不機嫌
な態度を取り続けてしまう。



友だちに怒った自分を責め
てしまう。



こんなこと、
ありませんか?



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。
怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたり
します。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その
気持ちを見えないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」と
は、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」とい
う『悲しみ』です。



でも、怒りが湧かなければ、自分のこと
を「大切にされなくても良い存在」だと
思っているようなもの。だから、怒りは否
定しなくて大丈夫。あなたはきっと、「本当
の気持ち」をわかかってほしかったのではない
でしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、落ち
着いてから、メッセージで伝えることです。「私はあの言
葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に
伝えてみましょう。すると、
相手も落ち着いて聞きや
すくなります。お互いの気
持ちを理解できれば、前
よりも自分も相手も好き
になれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは「はなす」

コツ① 人に「話す」

感情や出来事を整理して言葉
にすると、怒りを客観視しやす
くなります。信頼できる人に聞
てもらえば、安心して前向きな
気持ちにもなれます。



コツ② 頭から「離す」

私たちは2つのことを同時に
考えられません。深呼吸や
運動などをして1つのことに
集中すれば、自然と怒りが落
ち着きます。

