

ほけんだより 第8号

令和7年1月31日
千葉市立幕張東小学校
保健室

新しい1年がスタートし、1か月が経ちました。今年はどうような1年になるでしょうか。
何をするにも、健康な「からだ」と「こころ」が必要です。幕張東小学校の
みなさんが健康で楽しく過ごすことができるように、保健室からサポート
したいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



風邪かな？と思ったらはやめにしっかり休みましょう

まずは「おかしいな。」という異変にはやめに気づくことが大切です。
無理せず、ゆっくり体を休めましょう。

風邪や感染症にかからないために…

☐ 毎朝健康観察をして、調子が悪いときは家で休もう。

☐ セッケンでしっかり手を洗おう。

☐ マスクを着用しよう。



うつさないためにも、
とても大切です。

☐ 免疫力(病気とたたかう力)を高めるために、しっかり寝て、栄養バランスの良い食事を
食べよう。

☐ 人ごみをさけよう。

全国的に12月はインフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖の数がとても多かったです。年が明けてから、
幕張東小学校の感染症状況は落ち着いています。みなさんのご協力のおかげです。
引き続き一人一人がしっかりと感染症対策を行いましょう。



けんこう かんが こころの健康を考えよう

こころと体はつながっているので、こころがストレスを感じてつかれてくると、体の調子も悪くなってしまう。自分でも気づかないうちに、意外とストレスがたまっていることもあります。
「自分は大丈夫」と思っている人もすすんでリラックスをしましょう。

やす
ゆっくり休む



うんどう
運動する



す
好きなことをする



ほうほう なん
みなさんのリラックス方法は何ですか？

ともだち こころ きず
友達の心を傷つけないために…



「きもい」「うざい」「ばか」…これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉です。「そんなに悪いことを言っ
たと思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで、取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあ
ります。このような言葉を「チクチク言葉」といいます。

反対に「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね！」と言われると、うれしい気持ちになって心があたたか
くなります。このような言葉を「ふわふわ言葉」といいます。

言われてうれしい「ふわふわ言葉」、言われて悲しい「チクチク言葉」、みなさんの周りにはどちらの言葉が
多いですか？

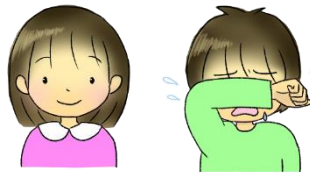
学校が「ふわふわ言葉」でいっぱいになると良いですね。

じぶん
自分がされたらどう思う？
そこから考えてみよう。



“ことば”ひとつで

ともだち きず
友達を傷つけることも助けることもできる！



じぶん たい
自分に対しても友達に対してもやさしい言葉をかけられる人になってほしいと思います。