

2月のほけんだより

令和7年1月27日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。

立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしてみてください。



カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



2月の保健行事

* 2月4日(火) フツ化物塗布 4年生の希望者

事前に希望調査を行います。学級のクラスルームよりアンケートにお答えください。(全員回答をお願いいたします。)・・・締め切り 1月28日(火)

いか しょうず あ かた 怒りとの上手なつき合い方



とも おこ
友だちに怒ったまま
きつい言葉を
ぶつけてしまう。



とも いや
友だちから嫌なこと
を言われても我慢し
てしまう。
いえ かせ もの
家に帰ってから物に
あ 当たることもある。



はら た とも
腹が立った友だちに
ふきげん たいど
不機嫌な態度を
とりつづけてしまう。



とも おこ
友だちに怒った
じぶん せ
自分を責めてしまう。



いか あつか むずか かんじょう たいせつ
怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです。



とも かか なか いや
友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくること
あるかも知れません。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。

いか おく
怒りの奥にある
ほんとう きも かんが
本当の気持ちを考えてみよう

ほんとう きも
本当の気持ち
つた
を伝えてみよう

いか に じかんじょう よ
怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の
きも ち」と後に現れ、その気持ちを見せないよ
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。
だから、怒りは否定しなくても大丈夫です。
きっと「本当の気持ち」をわかってほしかった
だけかもしれません。



あいて ほんとう きも つた
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、Iメッセージで」。私はあの
ことば きず
言葉に傷ついたんだ、のように
「自分(I)」を主語にして冷静に
つた
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。



— 怒りにとらわれないコツ —

- ① 感情や出来事を整理して言葉にする
- ② 信頼できる人に話を聞いてもらう
- ③ 深呼吸や運動をするなど一つのことに集中する ← 自然と怒りが頭から離れます