

2月のほけんだより

令和8年1月30日

大田区立清水窪小学校

校長 竹花 仁志

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のですね。

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。



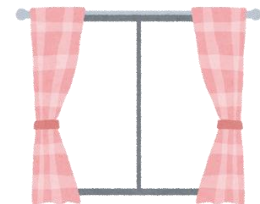
部屋を暖める

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3日(火) 歯科校医 関根先生による「はみがき指導」 1・6年生
事前に当日の持ち物が書いてあるお手紙を配布します。
忘れ物がないように準備しておいてください。

いか じょうず あ かた 怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

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 かえ もの
家に帰ってから物に
あ 当たることがある。

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 い
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
気持ち」の後に現れ、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、
アイメッセージで」。私はあの
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
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。



— いか
怒りにとらわれないコツ —

- ① かんじょう できごと せいり ことば
感情や出来事を整理して言葉にする
- ② しんらい ひと はなし き
信頼できる人に話を聞いてもらう
- ③ しんこきゅう うんどう
深呼吸や運動をするなど一つのことに集中する ← しぜん いか あたま はな
自然と怒りが頭から離れます