

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。

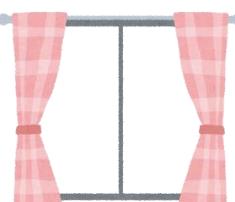
**上着やスリッパなどを
近くに置く**
立ち上がっても寒いとま
た布団に入りたくなるの
で、寝る前に上着などを
手が届く場所に置いてお
きましょう。



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
いわれています。



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 怒りとの上手なつき合い方

とも 友だちに怒ったまま おこ
きつい言葉を ことば
ぶつけてしまう。



とも 友だちから嫌なこと いや
を言われても我慢し がまん
てしまう。

いえ 家に帰ってから物に もの
あ 当たることがある。



こんなこと、ありませんか？

はら 腹が立った友だちに た
ふき せん 不機嫌な態度を たいど
つづ とり続けてしまう。

とも 友だちに怒った おこ
じぶん 自分を責めてしまう。



いか 怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです。



とも 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が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
怒りの奥にある
ほんとう おく
本当の気持ちを 考えてみよう

いか 怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の
きも 気持ち」の後に現れ、その気持ちを見せないように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。



—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

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

ほんとう きも
本当の気持ち
つた を伝えてみよう

あいて 相手に「本当の気持ち」を伝え
とき 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 言葉に傷ついたんだ、のように
じぶん 「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
おも おも つた も落ち着いて聞きやすくなりま
す。

