

令和8年1月31日

大田区立松仙小学校  
校長 早見 泰一

# ほけんだよい

さむ せなか ちぢ  
寒さに背中が縮こまっていますか？意識して背筋を伸ばし、目線を上げましょう。気分も上が  
め うつ けしき あたら はっけん  
り、目に映る景色にも新しい発見があるかもしれません。寒くとも外に出て「東風（春の訪れ  
し あたた ひがしかぜ かん  
を知らせる温かい東風」を感じてみるのもいいですね。心まで温かくなりそうです。  
がっき みじか  
3学期は短いですが、毎日元気に登校してほしいと願っています。

話すことは、心をつなぐこと

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
- 誤解が生まれにくく
- 信頼関係が深まる

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



とも 友だちに どっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい ありがとう スキ てつだ手伝うよ  
キレイ バカ 大丈夫？ おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあります。

あなたが言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

身近な大人。



# 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ましょう。

どれもスグできるので実践してみてください。

## 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されています。



## 冷え探偵になろう！

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずです。



「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ閉めるなど、その場所でできる対策を考えみましょう。



冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで“あったか作戦”を考えて、寒い冬を乗り切りましょう！

# かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

## 目をこするとどうなる？

- \* 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- \*かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなるなど

## 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをするまばたきをすると涙が出でて、かゆみの原因をあらいながしてくれます。

- 目を冷やすぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

たとえば…