

ほけんだよい

令和8年1月31日

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

寒さに背中が縮こまっていませんか？意識して背筋を伸ばし、目線を上げましょう。気分も上

り、目に映る景色にも新しい発見があるかもしれません。寒くても外に出て「東風（春の訪れ

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。

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

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

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。



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

キライ

バカ



ありがとう

スキ

てっだ手伝うよ

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

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの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。

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

しましょう。

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。



どれもすぐできるので実践してみてください。

冷え探偵になろう！

2月是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



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よ。

「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、ドアをピタリ
閉めるなど、その場所
でできる対策を考えて
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ならいで！



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
て、かゆみの原因をあらわ
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...