

ほけんだよりNo.14

令和5年2月2日 岩国市立美和東小学校 保健室



こよみの^{うえ}では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調^{たいちよう}をくずしたりしていませんか？ 今年度もあと少し。毎日^{まいにち}を元気に過ごせるよう、手洗いやうがいなど、今まで^{いま}気をつけてきたことを、これからも続けましょう。

2月の保健目標

自分の身体をみつめよう

マスクを適切に着脱しましょう！

コロナ禍によるマスク生活も早3年目を迎えました。マスクの着用は感染対策に効果がある一方で、相手の表情^{えいじょう}やしぐさが読みとりづらくなったり、肌荒れや口呼吸^{こうこきゅう}といった健康トラブルを引き起こしたりします。

下記のような場面では、マスクを外して活動するなどして、適切に学校生活を送りましょう。

マスクを外してよい場面



登下校



外遊び



体育



読書・テスト・プリント学習



作品作り

今までお世話になりました。

長年、歯科検診などでお世話になった本校の学校歯科医の先生が、3月いっぱいまで

学校歯科医をご退職されます。歯科検診では、優しく、

丁寧に一人ひとりの口の中を観察していただいたおかげ

で、子どもたちも安心して歯科検診を受けることができました。

長い間、本当にありがとうございました。



アイメッセージで気持ちを伝えよう

アイメッセージ

YOUメッセージ

アイメッセージとは、主語が「わたし」になります。

例… 私は、あなたの優しさがうれしかった。
私は、あなたが手伝ってくれて助かった。
私は、あなたの言葉で悲しくなった。

自分が思っていることや感じていることを正直に伝えるメッセージのことです。

YOUメッセージとは、主語が「あなた」になります。

例… あなたは、優しいね。
あなたは、よくがんばっているね。
あなたは、いじわる。

自分が相手のことをみて、思ったり感じたりしたことを伝えるメッセージのことです。

待ち合わせに
ともだち
友達が遅れてきた…

アイメッセージ

(わたしは)
遅いから何かあったんじゃないかと心配したんだよ。



本当にごめん。
次から気をつけるよ。



遅れてごめん！

次から気をつけてくれるみたいだし、わかってくれてよかった。



心配してくれたんだ、うれしいな。次からは遅れないように気をつけよう。

お互いに自分の気持ちを伝えられて
すっきり、にっこり

YOUメッセージ

(あなたは)
来るのが遅いよ！
(あなたは)
何分待たせたともってるの！！



だからごめんって、あやまったじゃん！

約束守らなかったのはそっちなのに！なんでおこってくるんだ！！



ちゃんとあやまったのに、何でそんなにきつく言ってくるんだよ！！

お互いにフンフン・もやもや