# ほけんだより



令和4年2月21A

2月の保健目標 : **心**の健康を考えよう

ふぞくしょうがっこう
附属小学校のみなさん、こんにちは!

い学校の教室や階段の工事も終わりが見えてきました!夏休み前後から,児童玄関の場所が変わ っていたり、教室の引っこしを手伝ったり、階段が使えなかったり…色んな環境の変化がありましたね。 せんせい おぼ 先生が覚えているのは,たとえ児童玄関が遠くなったとしても,休み時間には,廊下を急いで歩いて いどう げんき うんどうじょう あそ い すがた げんき すがた せんせい げんき 移動して,元気に運動場へ遊びに行くみんなの姿です。その元気な姿に先生が元気をもらっていまし た。(^^)

# あなたの「こころ」元気ですか?

### 《いまの気持ちはどんな感じ?》





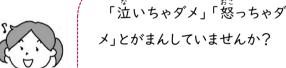


ドキドキ















ころんでしまったBさんに

「だいじょうぶ?」と



声をかけたAさん



「元気を出してね」でCさんは少し、



元気が出ました

心がポカポカしてきた

どの気持ちも自分の気持ち。 否定せずに、自分は今こんな

気持ちだなあとみとめてあげよ





### 痛みやしんどさを、自分のレベルで表してみよう

## あなたの いたい。は どのくらい?

ぜんぜんへいき ちょっといたい わりといたい とてもいたい ものすごくいたい











「痛い」や「しんどい」と感じるレベルは人によって全然ちがいます。AさんとBさんが同じケガをし たとしても、A さんは 涙 を流して痛がっていて、B さんはケロッとして元気に走り回っているかもしれま せん。

みなさんが自分の痛みやしんどさがどのくらいなのかを伝えやすいように、保健室では上の顔5つ がのった表、「フェイススケール」というものを作りました。保健室に来た時には、自分の「いたさレベ ル」や「しんどさレベル」を、表の顔や数字を選んで教えてくださいね!

### 鼻をかむときは



### 「鼻すすり」はやめょう



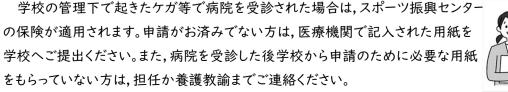


いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

感染症対策のため、引き続き、ご家庭での登校前の注意深い健康観察をお願いいたし ます。欠席のご連絡についても、Forms をご活用ください。(右記 QR コード)



(まいにちのけんこうチェック Forms QR コード)





学校へご提出ください。また、病院を受診した後学校から申請のために必要な用紙 をもらっていない方は、担任か養護教諭までご連絡ください。