

# すこやか 2月

川崎市立虹ヶ丘小学校

ほけんだより

令和7年2月3日

No.11 家庭数

こども向け

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」から、という説が有力のようです。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったのですね。今年2月3日が立春となり、暦の上では春になります。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！



## 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。



いつも **心** に持ってこよう

## 自分だけのキブンスイッチ

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、気分を切り替えるための行動をしてみてください。何をするのか、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

冷たい水を飲む

目を閉じて数を数える

ストレッチをする

換気をする

イライラを紙に書いて破る

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

気持ちいいとおもふことならなんでもOK!



ストレスを感じて辛いときは、いつでも保健室にきてくださいね。

# 1・2・3年生「生命(いのち)の安全教育」

ほごしゃむ  
保護者向け

1月16日(木)に神奈川県助産師会より、助産師の沼澤 悠先生をゲストティーチャーとしてお招きし、1・2・3年生を対象に「生命(いのち)の安全教育」として、助産師のお立場から「いのちのはなし」をしていただきました。

ハート型の紙に開いている小さい穴が、赤ちゃんのもと(卵子)の大きさであることや、お腹の中で成長していく様子、赤ちゃんが産まれてくるときの様子、体の大切な場所「プライベートゾーン」などを説明してくれました。子どもたちが授業後に書いた感想をみると、心に響いたことがたくさんあったようです。



子どもたちの感想をいくつか紹介します。

- ・私の体、大事にするよ。
- ・命は一人に一つしかないことがわかった。
- ・赤ちゃんが産まれるのがそんなに大変なことを初めて知りました。
- ・今日の話聞いて、自分の体全部が大切なところだと思いました。
- ・最初は「このハートなんだろう?」と思ったけど、すすんでみると命なのがあった。こんなに小さいのに、とっても大きくなるなんて魔法みたいでした。
- ・産まれてきたのが奇跡だと思いました。家族と大切に生きようと思いました。

## 「学校保健委員会」のお知らせです

今年度は、本校巡回栄養教諭の加藤 怜子先生から「給食ができるまで」をテーマに講演していただきます。「川崎市の学校給食について」や「給食室の1日の様子」など、子どもたちが毎日食べている給食についてのお話を、ぜひ一緒に聞いてみませんか。

また、保健体育委員会が集会で全校に伝えた「視力を低下させないためにできること」の発表も行います。(会の最初に発表予定です。)

事前の申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください!

日時：2月20日(木) 10:30~11:30

場所：多目的室

虹ヶ丘小学校では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行はまだありませんが、罹患した場合、学校は出席停止になります。出席停止期間は十分療養し、医師の指示のもと、回復してから登校するようにしてください。

<出席停止期間>

インフルエンザ 「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児については3日)を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症 「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」