

# こころ からだ けんこう 心と体の健康だよ

# がつごう 1月号



れいわ ねん がつ にち かわさきし りつちほししょうがっこう ほけんしつ  
令和7年1月17日 川崎市立土橋小学校 保健室

あけましておめでとうございます。令和7年もみなさんが元気に、楽しく学校生活を送ることができるよう保健室から見守っていきたいと思います。寒さもますます厳しくなりますが、夜にはあたたかいお風呂にゆっくりつかり、冷えた体をあたたためてあげましょう。

## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



てあらいしない子



よふかかしする子



好き嫌いする子



運動しない子

さむ かんそう かんそう だいいす きせつ きせつ  
寒くて乾燥している、ウイルスが大好きな季節です。インフルエンザだけでなく、ほかの感染症にもかかりやすい季節です。感染症対策を引き続き行いましょう。

かんせんしょう  
VS 感染症

かんせんしょう

## 感染症にまけないために！



てあらいうがい



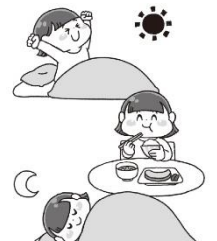
マスク着用



運動



換気



規則正しい生活

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

つちはししょうかんせんしょうじょうほう  
～土橋小感染症情報～

11月中旬からインフルエンザが流行しています。冬休み前には学校全体での欠席者も大変多く、インフルエンザの児童が何名も見られ、学級閉鎖をしたクラスもありました。インフルエンザだけでなく、胃腸炎やコロナウイルス感染症もこれからの時期には注意していきたい感染症です。マスクの着用や手洗い等基本的な対策をするようご家庭でもお声かけをお願いいたします。

## き ちから そだ 聴く力を育てよう

聴く力とは「相手を理解する力」です。気持ちが落ち込んでいるとき、悩んでいるときに、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが和らぐことがあります。気持ちが和らぐ話の聞き方ってどんな聞き方でしょうか。聞き上手さんのポイントをのせました。人と関わるときの参考にしてみてくださいね。

### 1. あいづちをうつ

- 話を聞いているときに、「うんうん」とうなずく。(多すぎると逆効果なので注意!)
- 相手の目を見ながら話を聞く
- 聞いているときの表情や態度も大切

### 2. 相手の気持ちに

よりそう

- 「私もそう思うよ」「それはつらかったね」など相手の気持ちになってみて言葉をかける

### 3. 今の気持ちを

話してもらう

- 相手が話しやすくなるような聞き方で話を引き出そう。
- 「それからどうなったの？」  
「今はどういう気持ち？」  
「〇〇さんはどうしたいと思って  
いるの？」

### 4. 話を聞くときのNG

- 指示を出す「〇〇しなよ！」
- 相手を否定する「◇◇はダメだよ」
- 自分の話を始める「私の時はね、」
- 話を最後まで聞かず、途中でさえぎる