

# ほけんだより

にししょうがっこう ほけんもくひょう  
西小学校 保健目標  
健康に関する知識や技能を習得し、  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
増進することのできる児童の育成

令和7年2月3日  
上尾市立西小学校 保健室



うめ つばみもほころびはじめ、寒さの中にも、春の気配を感じます。厳しい寒さもあと少しですが、感染症の予防には、気が抜けません。手洗い、換気、睡眠、栄養、水分補給など、一人一人が健康管理をしっかりとやって、もうすぐ訪れる活動の春において、元気に過ごしましょう。



## 寒い冬を健康に! ~季節に合わせた健康管理を~

「春夏秋冬」と日本では、季節の変化を楽しむことができますが、元気に過ごすためには、季節に合わせた健康管理の方法を身につけることが大切です。冬の健康管理のポイントを覚えて、寒い冬でも元気に過ごしましょう。



室内と外、気温に合わせて衣服の脱ぎ着をして、調節ができるようになります。



感染症が流行しやすいので、手洗いはこまめに、石けんで、ていねいに洗いましょう。



暖房で窓を閉めきってしまいがちですが、窓やドアを対角線上に開けて、「空気の通り道」をつくり、換気をしましょう。

## 体温が下がると免疫の働きも下がります。寒い冬こそ、しっかり体温をあげましょう!

### 朝食を食べる。



朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上がります。脳も働きやすくなります。

### 体を動かす。



体を動かすと、筋肉が熱をつくります。外遊びや運動だけでなく、掃除など、進んでお手伝いをするとよいでしょう。

### 湯舟につかる。



ぬるめのお湯につかって、心身ともにリラックスしましょう。

# 自分と友だちを大切に「怒りの感情」との上手な付き合い方

こんなときは、「怒りの感情」について考えてみましょう。



自分の思い通りにならないときなど、  
カーっとなって、友だちにきつい言葉を  
ぶつけてしまう。



腹がたったとき、友だちに、  
不機嫌な態度をとり続けて  
しまう。

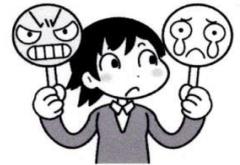


思い通りにいかなかったり、嫌なことを言われたりすると、「怒りの感情」がわいてくることもあるかもしれ  
ません。保健室でも「頭にきて、つらい」という話を聞くことがあります。怒りは、うまく  
表現できないと、大きなストレスとなったり、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて  
自信をなくしてしまったりすることもあります。でも、怒りは、悪い感情ではなく、実は、自分  
を守る感情でもあります。怒りの感情について、考えてみましょう。



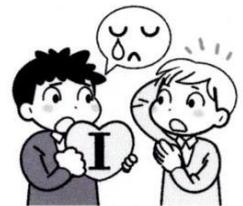
## ①「怒りの感情」の奥にある本当の気持ちを考えてみましょう。

怒りは、「二次感情」とよばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、「本当の気持ち」を隠すように  
することがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合、「自分は大切にされていない」「期待が  
裏切られた」という悲しみです。怒りの感情は、「自分のことを大切にしてほしい」「自分の本当の  
気持ちをわかってほしい」というSOSの場合もあります。  
だから、「怒りの感情」は、否定しなくても大丈夫です。怒りの奥にある本当の  
自分の気持ちを考えてみましょう。



## ②勇気をだして、本当の気持ちを上手に伝えてみましょう。

相手に「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、「メッセージで」です。  
相手を責めるのではなく、「私は、あの言葉で、傷ついたんだ」のように、自分を  
主語にして、落ち着いて、「自分の気持ち」を伝えてみましょう。すると、相手も  
落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちが理解できれば、前よりも  
自分も相手も好きになれるかもしれません。



## 「怒りの感情」にしばられないコツ。キーワードは「はなす」

### ひと ほん 人に話す。

感情や出来事を整理して言葉に  
すると、いろいろな視点から、考えやすくなります。  
家の人や先生など、信頼できる人に聞いてもらえれ  
ば、安心して、前向きな気持ちになれますよ。



### あたま ほん 頭から離す。

2つのことを同時に考えること  
は難しいものです。深呼吸や運動、  
好きなことなど、一つのこと集中すれば、  
自然と怒りが頭から離れます。

