



ほけんだより



宮古島市立狩俣小学校
保健室
令和5年2月3日

2月の保健目標 心の健康について考えよう

みなさん、今月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。学級のお友達と過ごせるのもあとわずかです。お友達と仲良くするためには、相手の立場になって考える事が大切です。言葉の使い方について考えてみましょう。

スクールカウンセラー来校日

2月9日(木) / 20日(月) 9:00~12:00
*今年度最後の来校日です。子ども・保護者のみ
の相談も可能です。保健室まで連絡下さい。

新型コロナウイルス増えています!!

インフルエンザが宮古島でも増えています。インフルエンザは、陽性の本人のみが出席停止となります。家族は、体調がよければマスク等の感染対策をして登校できます。

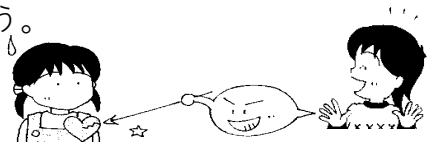


★友だち「でも」 ★友だち「だから」

言っではいけない事があります。

例えば・・・

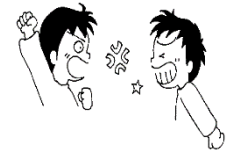
顔や体など外見の特徴や家族の事を悪く言うのは、絶対にダメ!!もし、自分が言われたら、どんな気持ちになるか考えてみましょう。



あなたの事を大切に思っているからこそ出てくる、厳しい言葉もあります。

例えば・・・

約束を守らなかったり、時間にルーズだったり、借りた物を返さなかったりした時。友だちに注意する時・注意された時は、お互い感情的にならないように気をつけましょう。



アサーショントレーニング (5・6年生)

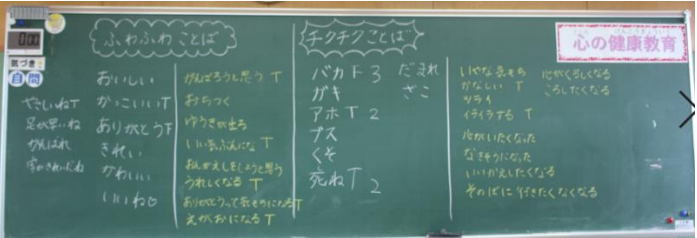
★自分も相手も大切に、言葉の伝え方を学びました。まずは、自分は何タイプ?

自分の気持ちは大事にするが、相手の気持ちを大事にしていない。

相手の気持ちを大事にして、自分の気持ちを大事にしていない。

自分も相手も大事にする。

しずかちゃんみたいな伝え方について学びました。



ふわふわ言葉とちくちく言葉を言われると自分はどんな気持ち? 相手も同じような気持ちになるから、ふわふわ言葉を増やそう

1年~4年

