

ほけんだより

2月

2月4日は「立春」です。暦の上では、春を迎える時期とされています。その前日の2月3日は「節分」です。節分の日に豆をまいて「福」を呼び込み、自分の年数だけ食べると、一年を健康に過ごせるといわれています。塞さは続きますが、少しずつ春の気配が近づいています。体調に気をつけて過ごしましょう。



2月の保健目標

えがおいっぱいの
学校生活を送ろう
★心が健康になる工夫をしよう

2月5日は、「2・5」のゴロにちなんで「笑顔の日」です。笑顔でいると、自分自身も元気になるし、周りの人も明るい気持ちになります。2月は、みんなのステキなニコニコ笑顔をいつも以上にたくさん見せてくれとうれしいです😊



風邪の予防について学習しました

身体測定の後に、風邪の予防について学習をしました。1~4年生は感染経路とその予防について、5・6年生は鼻や喉の奥にある「纖毛」の働きについてお話ししました。また、全学年でマスクの正しい付け方を確認しました。広島県では、インフルエンザB型が増えてきています。予防行動を心がけて卒業式・修了式まで元気に過ごしましょう！



おじらせ

2月14日(土)~2月18日(水)
はメディアコントロール週間です！
今年度最後のチャレンジです。

東広島市立東西条小学校
令和8年2月2日
保健室

アサーションについて知ろう

アサーションとは、相手を尊重しながら自分の意見を伝えるコミュニケーション手法です。

Q. 麦わらさんが海賊から、「放課後、一緒に遊ぼう」と誘われました。麦わらさんは、先に別の友達と約束をしています。みんなが麦わらさんなら、どのように断りますか？

アグレッシブタイプ

自分の気持ちだけを伝えてしまい、相手の気持ちをかんがえられないタイプ



麦わらさんは遊べません！

ノンアサーティブタイプ

相手の気持ちばかりを考へ、自分の気持ちを伝えられないタイプ



断つたら悪いしなあ、どうしよう,,,

アサーティブタイプ

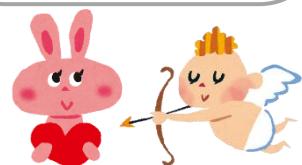
相手の気持ちを考えたうえで、自分の気持ちを伝えられるタイプ



今日は他の友達と遊ぶ約束してるんだ。ごめんなね。明日はどうかな？

3つのタイプのうち一番望ましいのは、アサーティブタイプです！

アサーティブタイプのように相手の気持ちはもちろん、自分の気持ちも大切に、言葉を伝えることができるといいですね。



笑うとこんな良いことがあります

