

ほけんだより 2月

東広島市立東西条小学校
令和8年2月2日
保健室

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、自分の年の数だけ食べると、一年を健康に過ごせるといわれています。寒さは続きますが、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、みなさん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るとうれしいです😊



風邪の予防について学習しました

身体測定の後、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「繊毛」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！



おしらせ

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。

～マスクの正しい付け方～

鼻・あごは、かくれて
いますか？

顔より大きく、隙間
ができていませんか？

鼻の形に合わせて
折っていますか？

外すときは、
ひもの部分を
持ち、いますか？



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、先にも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、相手の気持ちを考えられないタイプ



麦わらさんとは遊ばせーん！

ノンアサーティブタイプ

相手の気持ちばかりを考え、自分の気持ちを伝えられないタイプ



断ったら悪いなあ、どうしよう...

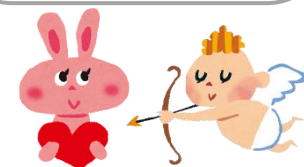
アサーティブタイプ

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。ごめんね。明日はどうか？

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

