

えかお

令和5年2月3日
柏崎市立二田小学校
No. 16

2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きそうです。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の予防をし、からだの健康を管理していますが、心の健康はどうでしょうか？

自分の「考え方のクセ」や「言い方（伝え方）」を見つめ直し、からだも心も健康に過ごせるようにしましょう。

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!



ゆき・こおり…ここ、すべりやすいかも!



おうだんほど



バスのりば

マンホールの上



歩幅は狭く!
足の裏全体を
地面につける!



先週、10年に1度の最強寒波が到来してから寒い日が続いています。朝や夕方には気温が氷点下のことも多く、登下校中に転倒する人も出てきています。

横断歩道の白線のところやマンホール、車や人で踏み固められたバス乗り場は、滑りやすいので危険です。滑りやすいところをできるだけ避けて歩くようにしたり、歩く時は歩幅を小さくし、足の裏全体を地面につけて歩く「ペンギン歩き」をしたりするようにしましょう!

花粉症?

かぜ? セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

今月の終わり頃から花粉が飛び始めます。

くしゃみや鼻水などの症状が出た時は、花粉症かかぜ症状かセルフチェックを行いましょう。

かぜ症状のある時は無理をせず、早めの受診をお願いいたします。

家族みんなでやってみよう! NO.2

空中キャッチ



《やり方》

ボールを持った人が「よ〜い…はい!」の掛け声とともに、ボールを放ります。

少し離れたところに立っていた人が、ボールが床に落ちないように取れたらセーフ!

キャッチできたら少しずつ離れていき、どこまで離れられるか挑戦してみましょう。

【応用編】

ボールを持つ人はボールを両手に持ち、「よ〜い…はい!」の掛け声とともにどちらか一方のボールを放ります。左右どちらのボールが投げられるかを瞬発的に判断し、動く力が鍛えられます。