



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
『心の健康について考えよう』

生地小学校保健室
令和8年2月12日発行

2月になりました。例年より早い11月から流行し始めたインフルエンザはまだまだ大流行を続けています。今は市内でもインフルエンザB型が流行しているようです。ただ、生地小は今のところゼロ！(2/10時点)すごい！！引き続き、手洗い、消毒をしっかりとしたり、規則正しい生活習慣を心がけたりして予防していきましょう。

さて、今月のほけんだよりでは、心の健康について紹介していきます。



ことば つか あったか言葉を使おう😊

校長室前のろうかにはみなさんが考えたたくさんの『あったか言葉』が掲示してありますね。『あったか言葉』をかけてもらうと、とてもあたたかい気持ちになりますよね。しかし、反対に『ちくちく言葉』だと、相手を傷つけてしまったり、その相手との関係が悪くなったりしてしまうこともあります。

ことば あったか言葉をかけてもらうと…

- ・気持ちがホッとする。
- ・元気や勇気がもらえる。
- ・(その人との)居心地がよくなる。
- ・(その人)と仲よくしたいと思う。



ことば ちくちく言葉をかけられると…

- ・気持ちが落ち込む。
- ・悲しくなる。
- ・(その人)と仲よくしたくなくなる。
- ・(その人)と関わりたくなくなる。



💡 ことば あったか言葉のポイント

- ◎ほめる
- ◎はげます
- ◎心配する
- ◎感謝する

こうちょうしつまえ みつ 校長室前で見つけたあったか言葉

「うまいね」「すごいね」「似合うね」
「次がんばろう」「がんばろう」「次できるよ」
「大丈夫？」
「ありがとう」

そのひと言、
千ヶ刺と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「あったか言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな



答えは一番下にあります。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



花粉症について

花粉症対策
を始めよう



今年のスギ花粉の量は「例年よりやや多くなる見込み」と言われています。また、富山県でスギ花粉が飛び始めるのは、2月28日前後と予想されています。(富山県農林水産総合技術センターHPより)
花粉症は一度症状が出ると、鼻の粘膜がどんどん敏感になり、ひどくなっていきます。ひどくなってから症状を軽くするのは難しいので、そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのをおくらせたり、軽くしたりすることができます。スギ花粉症の人ははやめに受診しましょう。

