

ほけんだより



令和8年1月30日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日から23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーに関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



保護者の方へ 「あいいうえお」が元気の源です

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいいうえお」の実践をお願いします。

あ

「ありがとう」
の言葉

家族みんなで声を掛け合います

い

「いただきます」
の言葉

朝食が一日の活動を支えます

う

運動

適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります

え

笑顔

笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します

お

「おやすみなさい」
の言葉

早寝早起きがよい生活リズムを作ります



1月20日（火）第2回学校保健委員会が開催されました

ガンホー・オンライン・エンターテイメント株式会社による、「ゲーム・スマホトラブル防止 オンライン出前講座」を行いました。1部は6年生児童対象、2部は保護者、教職員対象の講座でした。

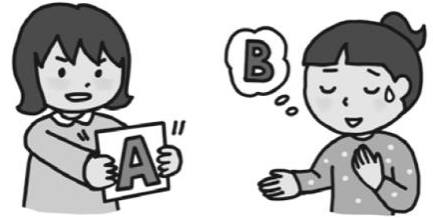
子どもたちのインターネット利用率は100%近くであり、子どもたちにとってSNSやオンラインゲームは身近なものになっています。「危ないから使わせない」ではなく、使っていく中で、危険について学んでいく必要があるとのことでした。スマホ・オンラインゲームに関する「時間トラブル」、「課金トラブル」、「対人トラブル」についてわかりやすくお話いただきました。



上手に意見や気持ちを伝えよう

■意見が食い違ったときは…

- お互いの意見の理由などを聞きあう
- 妥協点や代案など、お互いに納得できる解決策を探す
- ※いつもどちらかがガマンしていることのないようにしましょう



■誘いを断るには…

上手な断り方

- 感謝や謝罪の言葉もそえる:「誘ってくれてありがとう。それなのにごめんね」など
- 断る理由を伝える:「用事があるから」「体調が悪いから」など
- 他の提案をする:「●●はどうか?」「▲▲なら大丈夫だよ」など



■使う言葉に注意する

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

- 「ふわふわ言葉」とは誰かに言われるとうれしくなる言葉
例:ありがとう、すてきだね、上手だね、ごめんね、たすかったよ、だいじょうぶ?など
- 「ちくちく言葉」とは傷ついたりイヤな気持ちになる言葉
例:バカ、アホ、むかつく、うざい、うるさい、あっち行って、早くして、など
- ※自分の気持ちや意見を伝えるときにも言葉選びは大切です。できるだけ相手を傷つけない、心があたたかくなる言葉を使うようにしましょう。



見方を変えてポジティブな言葉に言い換える

- 「うるさい」という言葉を「元気がいいね」のように言い換えてみましょう。これならけんかにもなりにくいですし、「静かにしてほしい」という自分の気持ちも相手に伝えやすくなります。



■言葉以外の表現にも注意する

- 言葉以外で相手に気持ちが伝わってしまうものの例:顔の表情や視線、身振り手振り、姿勢や体の向き、声の大きさやトーン など
- ※例えば「ごめん」という言葉も、不機嫌そうにそっぽを向いたまま言われたら、相手はちっとも謝罪されている気がしません。



■感じ方や考え方は人それぞれ

→自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしよう

- ※同じものを見ても、人によって感じ方や考え方は違います。だから、「みんなもきっとそうだ」と自分だけで勝手に決めつけたり、思いこんだりしてはいけません。人間関係においては、相手の意見を聞いたり、同意をとったりすることもとても大切です。これからは、自分の気持ちも、相手の気持ちも尊重できるような伝え方、コミュニケーションをめざしたいですね。

【心配なこと、困ったことがあったら保健室や相談室に来てください】

学校のこと、おうちのこと、勉強のこと、友達のことなど、心配なことや困ったことがあったら、担任の先生やおうちのの人に伝えてください。学校では、保健室や相談室でも相談することができます。保健室の先生は、**よろしくお願ひします** 毎日保健室にいます。相談室の先生に相談したいときは、相談室の前にある「そうだんカード」に相談内容を書いて、ポストに入れてください。

保護者のみなさまも、お子様のことでご心配がありましたら、いつでもご相談ください。

