

# すこやか 2月

令和7年 1月31日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室



## 2月のすこやか目標

### 心の健康を考えよう

風の冷たい日が続いています。身も心も縮まってしまいそうな寒さです。保健室に来る子供たちは、「心の不調」を「体の不調」として訴えることがあります。お子さんが「具合が悪い」と言う時は、体だけでなく、心の様子も気に掛けてみてください。

気掛かりなことは、養護教諭・スクールカウンセラーにも御相談いただけます。お気軽にお問合せください。

## ● すこやかの会(学校保健委員会)について

今年度の「すこやかの会(学校保健委員会)」は、紙面開催です。先日はアンケートに御協力いただき、ありがとうございました。後日、Home&Schoolにて資料を配信いたします。学校医の先生方への質問の回答、学校での保健・給食・体育の取り組み等を掲載します。ぜひ御覧ください。

## ● “怒り”の裏にあるものは … 感情に振り回されず、上手な付き合い方ができていますか？



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

怒りの裏には、その人の願いがあると言われています。ただし、怒りの感情を人や物にぶつけたり、自分の中に押し込めてしまったりすると、更なるトラブルを生んだり、心の調子を崩してしまったりします。負の感情と上手に付き合う方法について、ぜひ御家庭でもお子さんと、日頃を振り返りながらお話してみてください。

### 怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

**怒**りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

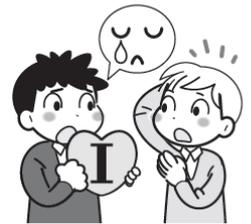
でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



### **本当の気持ち** を伝えてみよう

**相**手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



## 怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



### コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



2月



きゅうしょくのみあて

食事の前は、ていねいに手を洗おう



2月4日の立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだ寒い日が続きます。食事前には必ず石けんを使って手洗いをし、好き嫌いせずに何でも食べて、風邪やウイルスに負けない体をつくってほしいと思います。

## ていねいに手を洗おう

日頃から、ていねいに手を洗えているでしょうか。特に、食事の前は、知らず知らずのうちに手指についた細菌やウイルスが、食べ物と一緒に体内に入ってしまう可能性が高まります。あらためて、正しい手の洗い方について確認してみましょう。

- ①手を水でぬらす
- ②石けんをつける
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う

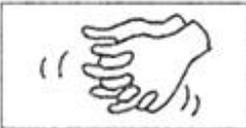


- ⑤指の間を洗う

- ⑥指先を洗う

- ⑦手首を洗う

- ⑧水で洗い流す



食品を取り扱う給食室では、「2回手洗い」を行っています。これは、石けんをつけた手洗いを60秒間行うよりも、石けんをつけた10秒間の手洗いを、2回行ったほうが、手洗いの効果が高いという研究結果があるためです。外から帰ったときや、食事の前などは、ぜひ2回手洗いを行ってください。

## 渋谷ワンダフル給食

ワンダフル給食のHPはこちら→



今年度最後のワンダフル給食です。「東京野菜たっぷりカレー丼」を提供予定です。「大根、ねぎ、小松菜、にんじん」など東京で収穫された野菜を使って、子供たちの好きなカレー粉で味付けします。副菜には、「春野菜のれんこんチップスサラダ」が提供されます。どうぞお楽しみに。



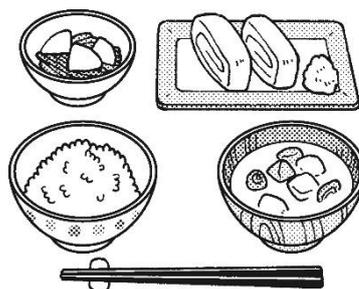
## 生活習慣病を予防しよう



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧病、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖質、塩分の取り過ぎなどの不適切な食習慣、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、大人になってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。



【学校栄養職員】