

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日 一色西部小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは、楽しく過ごすことができましたか？たくさんの思い出話を待っています。そして、3学期が始まりました。学校モードに気持ちを切り替えて、残り3か月を元気に過ごしましょう。

## 1月の身体測定・視力検査予定日



- 11日(水): 6-1、6-2、5-1
- 12日(木): 5-2、4-1、4-2
- 13日(金): 3-1、3-2、2-1
- 16日(月): 2-2、1-1、1-2、ひなた

服装：半袖、ハーフパンツの体操服（タイツ×）  
 持ち物：ハンカチ、眼鏡（持っている子）  
 ※身体測定にふさわしい髪型でくこと。  
 （後ろや上でしげると、正しい計測結果が出せません。）

## 1月の保健目標

相手の気持ちを考えよう

まだまだ寒い冬

### ココロもぽかぽか大作戦

#### 作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



#### 作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



## ことばの力 言われてうれしいことばはどっち?



## Iメッセージ

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

### Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ!



なんで連絡くれなかったの?

### Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな