

ほけんだより 2月

川口市立安行東小学校 令和6年2月1日

きび さむ ちゆう はる けはい かん がつ
厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの
しんせい かつ む こころ からだ はじめ ころろ けんこう
新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めおきましょう。心の健康のため
には、笑うことが良いそうです。笑顔であふれる2月を過ごせるといいですね。

《2月の保健目標》 心の健康について考えてみよう

ささいな一言に傷ついたり、他人と自分を比べて自信がなくなったりしたことは
ありませんか？ また、家族や友だちの嫌なところばかり目についてしまうことはありませんか？
ものごとをとらえるわく組を変えて、ポジティブに言い換えることを「リフレーミング」と言います。
自分や相手を認めることができる「リフレーミング」で、短所も長所として見てみましょう。

おこ 怒りっぽい	き 気が弱い	せ せっかち	くろ 口が軽い
じょうねつてき 情熱的！	あいて たいせつ 相手を大切にする	せつぎよくてき 積極的！	す なお 素直でうそがつけない

免疫カアップ！

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

じぶんもみんなも幸せに！
わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきつ
と笑顔になります♪



できて
いるかな？

がんばりましょう

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
じぶんのせいはいずれのかわからな

 かんしゆ 感謝の気持ちを 伝えている	 ともだちのいいところを 見つけられる	 言葉づかいに 気をつけている
 こま 困っている人に 親切にできる	 おはよう 元気よく あいさつをしている	 あいて 相手の気持ちを 考えられる
 あいて 相手のほうを見て 話を聞いている	 しゅわい 失礼します 声の大きさに気をつけて あいさつしている	 すみません 素直に 謝ることができる

【保護者の方へ】

◎アレルギー疾患調査フォームの入力について

先日、来年度のためのアレルギー疾患調査フォームのQRコードを配付しました。
2月9日が提出期限ですので、忘れずにご入力いただきますようお願いいたします。

臨時の歯科健診後の歯科医院への受診、ご協力ありがとうございました。ほけんだより12月号ではむし歯保有者150人中26人の受診でしたが、冬休み明けの調査の結果、75人にまで受診者が増えました。新年度にも歯科健診があります。毎日の歯みがきで健康な歯を保ちましょう。

*裏面もご確認ください。

あなたのたいせつなからだところをまもろう！

～おねがい、してもらいたいこと～

- ＊ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ＊ とくに パンツのなか みずぎで かかれているところは ほかのひとに ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- ＊ もしも みられたり さわられたり へんなことをされて
あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら
あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！



東京都福祉センター
「こども」相談室

ほごしゃ しんらい おとな
- 保護者（信頼できる大人）の方へ -

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を サポート します

- 性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約1割が、幼い子供たち（年少者）です
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりでも悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

- ☐ 性別不問
- ☐ 匿名OK
- ☐ 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

東京都福祉センター
相談室

問合せ 埼玉県福祉・文化推進課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン
(Zoom)相談



← ホームページ
(詳しくはこちら)

