

ほけんだより 2月

貝塚市立北小学校 保健室

平成30年2月1日 発行

毎日、とても寒いですが、みなさん元気にすごしていますか？ 北小学校では、インフルエンザが流行しています。今年は、「A型」と「B型」が同じ時期に流行しています。体調がよくないと思ったら、早めに休けいをして、ゆっくりとすごしてください。



2月のほけんもくひょう

心の健康について
考えよう



イライラムカムカ
緊張ドキドキ
不安ソワソワ
プレッシャー
悲しい
糸内得でぎかない

モヤモヤコップにたまっていく気持ちにもたくさんの種類があるよ。

豆頭痛 だるい おちこむ
ふくつう 腹痛 ねむれない いかる

★心と体はつながっているため、いろいろな症状が出てきます。がまんすれば症状も長くなります。

モヤモヤコップとは、心の中に空っぽのコップがあり、ここには「モヤモヤした気持ち」がたまっていきます。モヤモヤコップがいっぱいになってしまうと... あふれ出たモヤモヤは、体と心に影の影響がでます

モヤモヤをじょうずに解消!!

話を聞いてもらう。

日記をつける。

モヤモヤした気持ちを言葉にしたり、文字にして、一度自分から出してみると、改めて自分の気持ちを確認できます。

モヤモヤコップ

あなたは大丈夫？ スマホ!!!

★ネットモラル★



先日、大阪府警本部少年課の警察官の方による研修修会に参加してきました!!

- 子どもに関する犯罪は減少している。
- しかし!! コミュニティサイト(SNS)をきっかけに犯罪にまきこまれる子どもは増加しています!!



被害にあった子たちに話を聞くと... ネットモラルの低さを感じます。



★「自分は大丈夫!」とおもってませんか?

★あつたことのない SNS 上だけでつながっていませんか?

★おうちの人とスマホ・インターネットのルールを作っていますか?

