

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
港区立高輪台小学校

今年の「節分」は2月2日です。豆まきに使われる大豆は、体によいたんぱく質がたっぷり含まれているので、「畑の肉」とも言われています。豆腐や味噌、しょう油など、身近な食べ物の材料でもあります。「大豆」という名前は粒が大きいからではなく栄養が豊富でいろいろな使い方ができる「大いなる豆」という意味があるそうです。

そして、2月3日は「立春」です。暦の上ではもう春です。冬のトンネルの出口が見えてきました。寒さもあと少しです。元気に乗り切りましょう。

みんなで換気!

窓や扉を閉め切った教室で、たくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。

二酸化炭素の濃度が高くなると、息苦しくなったり、頭が重いと感じたりすることがあります。

休み時間になったら、5分間、窓を全開にして新鮮な空気を入れ替えましょう!

みんなが「換気は大切」と思うことが大切です!

保護者の皆さんへ

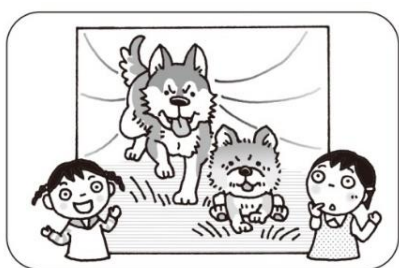
年末からインフルエンザに罹った人が増え始め冬休みへ。休み明けは、一旦はとても落ち着いた日々でしたが、1月の後半から感染性胃腸炎に罹った人が急に増えました。ほとんどの人は発熱もなく、週末を挟んだら元気に登校してきました。

いつも、手洗いうがいの声掛けや、マスクの着用、規則正しい生活やバランスの良い食事などご家庭でのご配慮ありがとうございます。元気に寒い冬を乗り切り、気持ちの良い春を迎えたいと思っております。引き続きよろしく願いいたします。



ちが みんな違って、あたりまえ

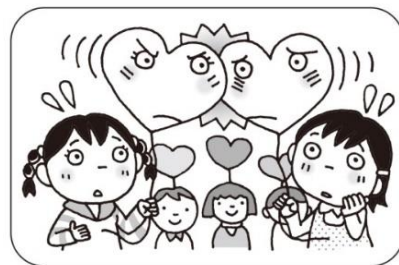
ある日の放課後、けがをして保健室にきたソラちゃん。手当が終わってもなかなか帰ろうとしません。…なにか話したいことがありそうです。そこへ、友達のレミちゃんがやってきました。いつもは大の仲良しなのに二人とも気まずそうに黙って何となくよそよそしい感じ。保健の先生は「今日は二人とも静かね。二人そろったらいつもにぎやかなのに」と投げかけてみました。「だって…レミが約束やぶるから…」ソラちゃんが元気のない声で話し出すと「約束やぶったのはソラだよ…」とレミちゃんがしょんぼり言い返しました。



そこで保健の先生は「ねえ。二人ともちょっとこれを見て」と犬の写真を出してきました。「二人はこれを見て、何を思い浮かべる？」先生の問いかけに、ソラちゃんは「決まっているよ。大きな犬が小さい犬を追いかけていて、小さい犬は必至で逃げているところでしょ？」レミちゃんは「私には、小さい犬に困ったことが起きて、大きい犬に助けてって頼んだように見える。今、その場所に案内している

ところじゃないかな？」それを聞いたソラちゃんは「えー、それは違うんじゃない？先生、正解はどっち？」

「これに正解なんてありません。同じ写真や場面を見ても、一人一人思い浮かべるものは違うのね。どんな風に考えたとしても、間違いではないのよ。いろいろ思い浮かぶのは、心が働いているということ。心はたくさんの働きがあって、しかも複雑。一人一人に違いがあるし、経験によっても違ってくる。『〇〇があたりまえ』とか『私だけが正しい』と決めつけていると、友達の心が分からなかったり、思い違いからけんかになることがあるのよ。」



「ところで昨日何があったの？」

「昨日レミと、学校から帰ったらおそろいのノートを買に行こうって約束していたの。帰りにどんなのがいいか相談しようと思っていたのに。レミはシドちゃんとさきかえ先に帰っちゃって…。」「それは、シドちゃんが落ち込んでいて、ソラとは後で会えると思ったから。帰ってからソラの家に行ったけどいなくて…。」

「心の働きは一人一人違う。だけど、心は見えないから、言葉で伝えないと思ひ違いはあると思うの。自分の感じ方や考え方が普通だ、正しいと思っていると、誤解やけんかが増えちゃうよね。」ちゃんと話さないと伝わらないことがわかった二人は、顔を見合わせて仲直り。前よりもっと仲良くなれそうですね。