

ほけんだよ！

H30.2.16
村岡小学校
保健室

あと1か月ほどで卒業式や修了式をむかえます。規則正しい生活で過ごし、健康な体で新しい学年をむかえられるようにしましょう。
そのためには、心（きもち）の健康も大切です。友だち・クラスみんなにかける『言葉』やかけられる『言葉』は、心の健康に影響しています。『言葉』について考えてみましょう。

「ほめ上手」「はげまし上手」になろう

「チクチク言葉」は言われるとかなしくなります。「ふわふわ言葉」は言われるとうれしくなります。うれしくなる言葉には「ほめほめ言葉」や「はげまし言葉」もあります。どんな時に、どんな言葉をかけられるといいかな？



「ぴったりだな〜」「かけられるとうれしいな〜」と思う言葉を下からえらんで書いてみましょう。同じ言葉を使ってもいいです。もちろん、自分が考えた言葉でもいいですよ。書いたら、おうちの人や先生に見てもらいましょう。

ほめほめチャンス

むずかしいことにチャレンジしてできたとき		
苦しくてもあきらめずにがんばったとき		
使いたいボールを友だちにゆずったとき		
こまっている友だちにやさしく声をかけたとき		
みんなが気づかないことに気づいたとき		
みんながやりたがらないことをやったとき		

ほめ言葉

すごい！ さすが えらいなあ がんばったね すばらしい やさしいね
よく気がついたね たよりになるよ ありがとう たすかったよ ○○さんを見習うよ
よくできたね びっくりしたよ なかなかできないことだね ○○さんみたいになりたい

はげましチャンス

体調が悪いとき		
大切にしていたものをなくしてしまったとき		
テストの点数があまりよくなかったとき		
授業で手をあげて答えただけどまちがってしまったとき		
にがて苦手なことをやる時		
友だちとけんかして悲しい気持ちになっているとき		

はげまし言葉

だいじょうぶ？ お大事にね 無理しないで だいじょうぶだよ どうしたの？
ファイト！ いっしょにさがすよ 話を聞くよ 応援してるよ きっと見つかるよ
○○さんならきっとできるよ 次はできるよ 手伝おうか？ 心配しなくてもだいじょうぶ
次がんばればいよいよ まちがえるときもあるよ いっしょにがんばろう！ がんばれ

2〜3月は空気がかんそうして、ひふがカサカサになりやすい季節です。くちびるは、ひふがうすいため、右の図のような状態になります。
リップクリームなどで保湿しましょう。

くちびるのなめ過ぎが原因で起こる皮膚炎

- くちびるが赤くなる
- かゆくなる
- くちびるの周りが赤くなる
- くちびるが切れる
- くちびるの皮がむける

★正しいリップクリームのえらび方とぬり方★

- ◆えらび方
 - ・香りや色のついていないもの
 - ・ぬり状（やわらかくのりのような状態）のもの
- ◆ぬり方
 - ・くちびるにうすくのばす
(スティックタイプなら、くちびるに軽くポンポンとおしあてる)
 - ・何度も強くぬりすぎない