

# にこにこ

## ほけんだより

令和8年2月3日

下伊場野小学校保健室

文責：加藤

寒さが一層厳しく感じられるようになりました。

体が冷えると、免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。体を冷やさないよう、お子さんの衣服の着方の工夫をお願いします。下着の着用と衣服の重ね着は、体を温かくすると言わっております。

また、首、手首、足首を温めると体が冷えにくくなります。御家庭でのお声掛け、よろしくお願ひします。

### \* ふわふわ言葉とちくちく言葉について \*



相手を幸せにする言葉を「ふわふわ言葉」、反対に、相手を傷つける言葉は「ちくちく言葉」と言われています。

言葉は、目に見えません。そのため、相手のことを思い、伝えていくことが大切です。

下記に、ちくちく言葉とふわふわ言葉の例を載せました。お子さんと一緒に御覧ください。

#### 【ちくちく言葉】

- ・うるさい
- ・するい
- ・変なの
- ・気をつけて！
- ・つまんない
- ・早くして！

#### 【ふわふわ言葉】

- ・ありがとう
- ・上手だね
- ・すてきだね
- ・手伝うよ
- ・楽しいね
- ・大丈夫だよ

ふわふわ言葉をたくさん使うことは、相手の心はもちろん、自分の心も温かくなります。その結果、自分に自信が持てたり、自己肯定感の向上につながったりします。

ふわふわ言葉を積極的に使っていくよう、学校でも指導しておりますが、御家庭でもお声掛け願いします。

### \* スクールカウンセラー小笠原先生の来校日について \*

スクールカウンセラー小笠原先生の来校日を下記のとおりです。

◎ 2月20日 (金) 10:30~16:00

◎ 3月13日 (金) 10:30~16:00



この時期は、進学や進級など悩みを抱えやすい時期です。

お子さんだけではなく、保護者の方も相談ができます。

小笠原先生に相談したいことがございましたら、担当：養護教諭 加藤まで御連絡ください。よろしくお願いします。

(下伊場野小学校 TEL:0229-55-3161)