

ほけんだより

2024（令和6）年1月



保健室 P

楽しかった冬休みがあっという間に終わり、3学期が始まりました。

短い休みでしたが生活習慣は乱れていませんか？ここで自分の生活を振り返り、お休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

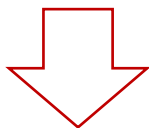
冬休み生活習慣チェック！

☐ 学校があるときと 同じ時間に寝て起きた 	☐ 1週間に3日 以上運動をした 	☐ 野菜や果物などバ ランスよく好き嫌いを せず食べた 
☐ 外出先から帰っ たら手洗いうがいを 必ずした 	☐ ゲームやスマホは お家の人と決めた時間 だけにした 	☐ 1日最低2回は歯を 磨いた 

✓が6つ

✓が3つ～5つ

✓が1つか2つ



 健康的な 生活習慣 が身につ ています！そのまま 続けましょう。	 おいしい！ 少し生活 習慣を 見直せばより元気に 活動できるかも。	 生活習慣 の乱れは色 んな病気の 原因になります。でき ることから変えていき ましょう！
---	--	---

心の健康について考えよう

皆さんは自分や友達を嫌な気持ちにしないような言葉選びができていますか？今月のほけんだよりでは「自分も相手も大切にする話し方」について考えていきたいと思います。

こんなときどうしますか？

外遊びの時、友達がわざとではないがぶつかってきた。自分は転んではけがをしてしまった。

パターン①

「痛いな！けがした
だろ」と相手
を怒る



パターン②

相手に悪いので何も
言わない



パターン③

「ぶつかってごめん
ね。でも私も痛か
ったから謝ってほ
しいな。」と伝える



【ジャイアンタイプ】

【のびたタイプ】

【しずかちゃんタイプ】

いいところ：自分の意見をはっきり言える わるいところ：相手を傷つける可能性がある 	いいところ：相手の気持ちを考えられる わるいところ：自分の気持ちにうそをついたり、大切にできない時がある 	いいところ：意見の言い方、タイミングを自分で判断できる 
--	--	---

皆さんはどのタイプでしたか？ぜひ、しずかちゃんタイプになって相手の気持ちを考えながら自分の意見を伝えられるようになってほしいと思います。

しずかちゃんタイプになるためすてきな言葉たち…

●シチュエーション①友達に遊びに誘われたが断りたいとき

「とても行きたいんだけど…」⇒無理に行く必要はありません。誘ってくれたことには感謝をしつつ、自分の気持ちも大切にね。

●シチュエーション②友達に褒められたとき

「すごく嬉しいよ、ありがとう」⇒とっさに「そんなことないよ」と言ってしまう人はいませんか？謙虚なのはいいことですが、自分自身を否定しないでほしいなと思います。素直に受け取る方が相手も気持ちいいです。

ハノイ日本人学校にはお話を聞いてくれる

カウンセラーさんがいます

☆カウンセリングの予約方法

●児童生徒：担任の先生に伝える。担任の先生に言いづらいときは、保健室の先生や直接カウンセラーさんに伝えてください。

●保護者の皆様：メールにて御予約いただけます。対面だけではなく、オンラインのカウンセリングも可能ですので、お気軽にお問合せください。

sakata@jsh.edu.vn

相談室は、A棟2階の英会話室の横にあります。予約をしていなくてもカウンセラーさんの時間があれば、相談に乗ってもらえます。また、予約の入っていない休み時間は相談室で遊ぶこともできます。ぜひ一度行ってみてください。

水疱瘡に御注意ください

昨年末より水疱瘡の流行が見受けられます。水疱瘡は感染力が非常に強いので、少しでも症状がある場合には病院にかかっていただくようお願いいたします。

症状：背中・胸・腰や手足・頭部に1～4mm程度の水疱ができる（徐々に痒みを帯び、数も増える）、発熱することもある

出席停止期間：すべての発疹が痂痂化（かさぶた化）するまで

※水疱瘡の診断を受けた場合には必ず担任に御報告ください。