

ふあいと 2月



じぶん きもち
自分の気持ちを
ことば つた
言葉で伝えよう。

うれしいとき、かなしいとき、
はらがたったとき、いやなとき、
自分の気持ちを言葉で相手に伝えてい
ますか。

たたいたり、けったり、無視したり
言葉で伝えても、相手をととても傷つける
言葉を使ったりしていませんか。

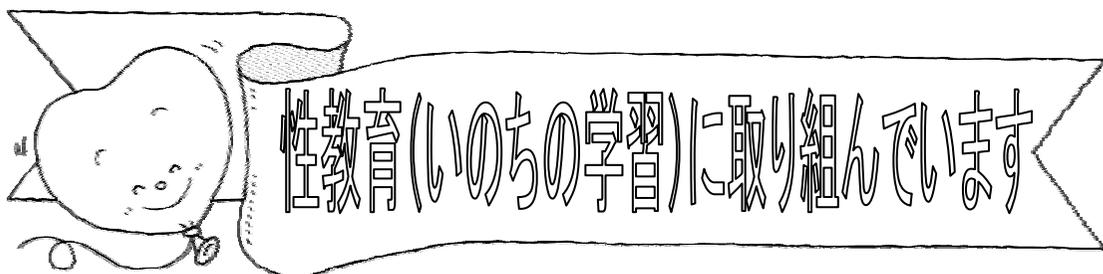
自分が言われるとうれしい言葉は、どんな言葉ですか。お友だちや身近な人にも
うれしい言葉をかけることができれば、ちょっと幸せな気分になれそうです。



もうしばらく
ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

インフルエンザ

先日保健福祉局から、京都市内のインフルエンザの流行が注意レベルになりました、
との報告がありました。
冬なのに暖かい日が続いているので、もう大丈夫と思いたいところですが、3月につ
けて、もう少し流行するおそれがあるので気をつけましょう。



性教育(いのちの学習)に取り組んでいます

「いのち」とは、どんなものですか。

ここに「いのちとは、きみたちが使える時間」と本の中で書いている日野原重明さんの文章をのせました。みなさんはどう考えますか。

朝起きてから何をしていますか。

きっと、朝起きて、ご飯を食べて学校に行くでしょう。授業を受けて、給食を食べて、学校が終われば家に帰ってゲームをしたり宿題をしたりする。夕食後はテレビを見たり、本を読んだりして、眠るでしょう。

それらはみんな、自分自身のために使っている時間ではありませんか。ご飯を食べるのも、勉強するのも、遊ぶのも自分のため。眠ることにしてもっとも長く時間をかけているはずです。

(～中略～) ごく少しは人のために使ったとしても、君たちは1日のほとんどを自分のために使っていることになります。

お父さんやお母さんは違いますね。ご飯を作ったり、お仕事のほかになにかボランティアの仕事をしたりしているでしょう。そのほかにPTAの役員をするとか、いろんなことをしていますね。大人になるとか、働くということは、そういう時間が増えてくるということなのです。

「僕だってお母さんのお手伝いをしている」とか「お兄ちゃんの代わりに犬の散歩にいった」という子もいるでしょう。でも、じぶんのために使っている時間に比べたら、ほんのわずかではありませんか。

そこで、私は君たちに宿題を出そうと思います。

まず「自分のことばかりでいいのかな」と考えてみてください。

次に、1日の中の少しでも、自分以外の人のために、時間を使うことはできないか、よく考えてください。(～中略～)

そして、君たちが今の2倍の年齢、つまり二十歳になったとき、もう一度、自分はどんなことに時間を使っているかと、考えてみると約束してください。それは、自分のいのちをどのように使うかを考えるということなのです。二十歳で成人式を迎えるというのは、自分が独りで考えて自分の時間の使い方を決められる大人になるということです。そのことを自立といいます。

「いのちの授業」日野原重明 引用



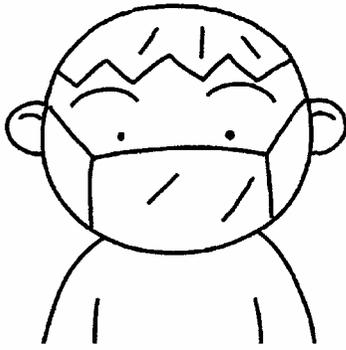
「たばこの害」の学習から



< 保健学習後の感想 >

- * 誘われてもきっぱりと断ろうと思った。
- * 何となく悪いとは知っていても、詳しくはわからなかったのが驚きました。
- * すっている人だけでなく、すわない人にまで影響することがわかった。
- * おうちの人にもやめてもらいたい。病気になりたくないし、親に長生きしてもらいたい。
- * 大人になってもすいたくないし、吸いません。
- * たばこは、周りのたちにも迷惑になることがわかった。自分も周りの人も傷つく。
- * 先輩とか年上の人に勧められても断りたい。断らなければいけないと思った。
- * たばこは、お金もかかるしやめたい。
- * 自分も吸いたくないし、タバコをやめるように言う活動にも関心を向けたいです。
- * もともと吸うつもりはなかったけど、絶対吸いません。
- * 吸い始めたら止まらないことがわかった。スポーツが好きなので吸わないようにします。

たばこもお酒も20歳までは法律で禁止されています。
それには、きちんとした理由がありましたね。誘われる
機会があったとしても、上手に断る方法を考えておきましょう。



がいしゅつ とま
外出する時は
マスクをつける



かぜ つよ ひ
風の強い日は
出歩かない

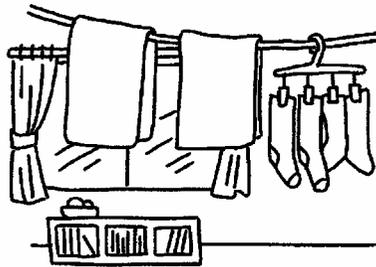


かふん
花粉をはらってから
家の中へ

か ふん しょう
花粉症



め はな なか
目や鼻の中を
洗おう



せん
洗たくものは
家の中で干そう



ひどくなるまえ はやめ
前に早目に
病院に行こう

そろそろ、花粉症の症状が出てきている人もいますね。
なかなかわかってもらえない花粉症のつらさ。
体がだるくなったり、頭がぼーっとしたりすることもあります。
去年まで何ともなかったのに、今年から症状が出ることもあります。
ちょっとした心がけで楽になることもあります。
おかしいなっとおもったら、一度病院でみてもらいましょう。