



# けんき



## インフルエンザはやっています！

令和8年2月2日  
緑丘小学校 保健室

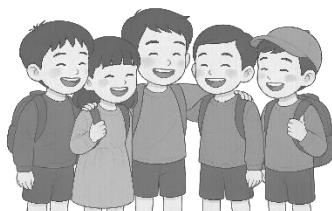


インフルエンザB型が例年より早く発生していて、インフルエンザA型とインフルエンザB型の両方にかかる人がいるとニュースで聞きました。市内の小中学校でもインフルエンザB型が流行り始めています。病気に負けずに元気に過ごすために、①早寝早起き②好き嫌いなく食べる③運動するの3つを意識して、丈夫な体を作りましょう。寒い日が続いているますが、こまめな手洗いや換気を続けていきましょう。先生たちもインフルエンザに負けないようにがんばります！

## 2月の保健目標 みんな仲良くしよう

### 仲良くすると、心がぽかぽか！

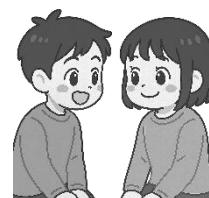
- 友達と仲良くできると、  
・心が温かくなる
- みんなが安心して過ごせる  
・みんなが安心して過ごせる
- クラスの雰囲気が明るくなる  
・クラスの雰囲気が明るくなる



### まずは「聴く」ことから

仲良くするための第一歩は、「相手の話をよく聴くこと」です。

- 目を見て最後まで話を聴く
- 相手の気持ちを考えながら聴く
- いやな気持ちになる言葉を使わない（「うんうん」「へー」「そうなんだ」「すごいね」などが◎）



### 「ありがとう」を言ってみよう

毎日のなかで、小さな「ありがとう」がたくさんあります。

- ドアを開けてくれたとき
- えんぴつを拾ってくれたとき
- いっしょに遊んでくれたとき

言われた人もうれしいし、言った自分も気持ちがよくなりますね。



### チャレンジしてみよう

- 毎日1回、だれかに「ありがとう」を言おう！
- 友達のいいところを見つけて伝えよう！

2月のメディアバランスDAYは2月10日(火)です。9日(月)にカードを配ります。

2月は「周りの人とのよいところを見つけて相手に伝えよう！」に○がつくようにがんばりましょう。伝えてもらつた人が『ありがとう』と伝えれば、お互いに温かい気持ちになります。緑丘小を心がぽかぽかする温かい学校にしよう。