

ほけんたごより 12月

今月の
ほけんもくひょう
かぜをよぼうしよう
(手あらいをしよう)

座間市立中原小学校 2022年12月1日

おひる休みの時間でも、日かげではさむくかんじ
る日がつづくようになりました。学校にきてから、ね
つが上がったり、あたまがいたくなったり、気もちわ
るくなってしまったりする人がふえています。

ほけんしつにくる人たちからは、「昨日やおととい
も、のどがいたくてがまんをしていた」、「学校にくる
まえも少しあたまがいたかった」などのおはなしを聞
きます。

少しでも体のちょうしのへんかをかんじたら、早め
に

- あたたかくしてすごす
- はやめにねる
- 学校を休む、お出かけをひかえる


ことが大切です。

それでも体のちょうしがわるい時は、びょういん
に行ってそうだんしましょう。

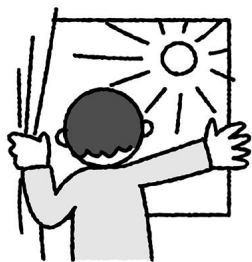
保護者のみなさま

寒い時季になり、感染症罹患の連絡をいただくこ
とが増えてまいりましたが、保護者のみなさまのご協力により、校内ではあまり拡大せずにおりま
す。いつもありがとうございます。登校してからの体調不良は、どうしても、子どもたちにとって辛
いものになります。子どもたちの体調の変化は、毎日ご家庭で一緒に過ごされている保護者のみ
なさまの「いつもと何かちがうな」という感覚が一番正確に捉えているかと思えます。いつもと違う
様子のある時には、無理をさせずご家庭で様子を見てから登校をさせていただきます。これからの季
節、子どもたちが皆、どうぞ無事に過ごせますよう引き続きご協力お願いいたします。

かぜかな? と思ったら
ポイントは
はやく **早め**に **しっか**り
まずは「おかしいな?」という異
へん **変**に **早め**に 気がつくことが大切。
むり **無理**しない程
ど **度**に水分と栄養
を **しっか**り
とり、ゆっくり
からだ **体**を休めよう。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



あさ **朝**起きたら、まずは
たいよう **太陽**の光をあびて、
たいない **体内**時計をリセット。



しっか **り**朝食をとっ
て、寝 **て**いる間に下
がった **体**温をアップ。



ウォーキングやスク
ワットなど足を使う
運動 **を**する。



シャワーで済 **ま**さず、
ぬる **目**のお湯にゆっ
くり **つ**かる。

自分じぶんはこうおも思った。でも、
相手あいてはどうおも思っているかな…？

相手の気持きもちちに
なかんがって考かんがえられ
る人ひとになろううね



11月のほけん日よりでは、「自分を大切に」、自分とおなじように「お友だちも大切にしましょう」とかきました。

それから一ヶ月たちますが、だれかがケガをした時に、まわりにいた人が、ほけんしつまでいっしょにつきそってきてくれたり、あとからしんぱいしてようすを見にきてくれたりすることがふえてきたようにかんじます。自分じぶんいがいの人を、大切にできる人がふえてうれしいです。

ところで、ケガをしてしまった時、ケガをさせてしまった時、おなじできごとでも、自分とあいてとせつめいがちがう時があります。それは、立っていたばしょのちがひ、見ていたところのちがひ、やっていたことのちがひなどいろいろなげんいんで、おなじできごとの見えかたがかわるからです。

自分とあいてとせつめいがちがうな、とかんじたらどうしたら良いでしょうか。

そのような時には、まず、あいての話をしっかりききましょう。それから、自分じぶんいがいの人からは、おなじできごとがどのように見えていたのかそうぞうしてみてくださいね。おなじようにかんじることができなくても、そうぞうする気もちをもつことで、もんだいかいけつへの一歩になることがたくさんありますよ。

き ちから そだ 聞く力を育てよう

聞く力ちからとは、「相手あいてを理解りかいする力ちから」です。人ひとの話はなしを聞きくときは、話はなしの内容ないようと相手あいての気きもちをより深ふかく理解りかいするために、右みぎのポイントポイントに気きをつけましよう。

「聞く力ちから」を身みにつけると、コミュニケーション力りよく たかが高たかまり、まわりの人ひととの信しん頼らい関係かんけいをつくりやすくなります。自分じぶんから話はなしすのが苦にが手てでも、きつと友とも達はあなたあなたのよさをわかってくれますよ。



- ① 自分じぶんの解かい釈しゃくを加くわえな
いで、相手あいての話はなしをあ
りのままま聞きく（途とちゆう
中ちゆう
で口くちを挟はさまない）
- ② 表ひようじよう情じようやしぐさなど、
言こと葉ばい以外がいのメメッッセセー
ジじにも注ちゆうい意いする
- ③ 相手あいての気きもちを理り解かいす
る（相手あいてが太たい切せつにした
いと思おもっていることことを
尊そんちゆう重ゆうする）

11月のじどうちょう会でほけんいいん会が発表しました！

11月29日(火)のじどうちょう会では、ほけんいいんの6年生が「あさごはんをたべよう」、5年生が「けがをした時どうするの？」というないよのげきをしました。ないよをかながえたり、台本を作ったり、ほとんどのお仕事をほけんいいんさんだけでやりました。じどうのみなさん、ぜひ、このげきで聞いたことを生かして生活しましょう。