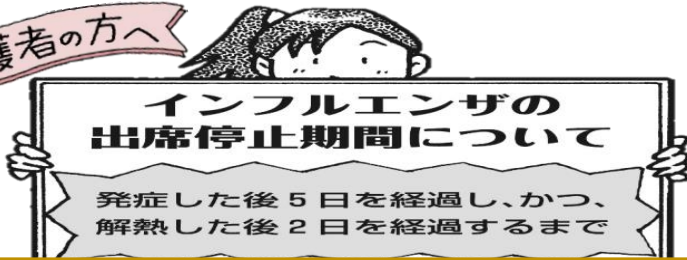




秋が深まり、冷え込むようになりました。曇りや雨で気温が低くなった日は、「お腹が痛い」「寒くてたえられない」と言って保健室にくる子が多くなってきています。自分で体温調節ができるように上着等をご用意ください。本紙にも服装に関する内容を載せていますので、ご家庭でもお子様とご一緒にお話ししていただければと思います。また、新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザなどの感染症も流行ることが心配されます。より一層、感染症予防を心がけるようにしてください。



インフルエンザにかかってしまったら...

学校保健安全法によりインフルエンザは出席停止の扱いになります。

回復後、お子さんが学校に登校した際に、担任より健康手帳をお渡しします。健康手帳に記入する欄がありますので、そこに、保護者の方が記入して、必ず学校に提出してください。

フリーペーパーコーナー 設置しました！

保健室の前に子どもの体や心の健康に関するお知らせを置くコーナーを設置しました。

ご興味のある方は、ご自由にお取りください。

季節に合った服装をしよう！

寒い季節が近づいてきて、冷たい風がふくようになりました。みなさんの様子を見てみると、半そでを着ていたり、たけの短いものをはいていたりしている人が多いです。体を冷やすことで、おなかを痛めたり、かぜを引きやすくなります。

寒い季節も元気に過ごすために、気候に合った服をえらびましょう。

◎ポイント1「重ね着をしましょう！」

服と服の間に空気の層がいくつもできることで、体をあたためられます。

〈重ね着の例〉



くび てくび あしくび 首・手首・足首

3つの首を
かくしましょう！



◎ポイント2「3つの首を閉じましょう！」

外の冷たい空気を入れないため、また、中の温かい空気をにがさないために、首・手首・足首がしまった服を着ましょう。

ねんせい ほけん がくしゅう おこな 4・5年生と保健の学習を行いました。

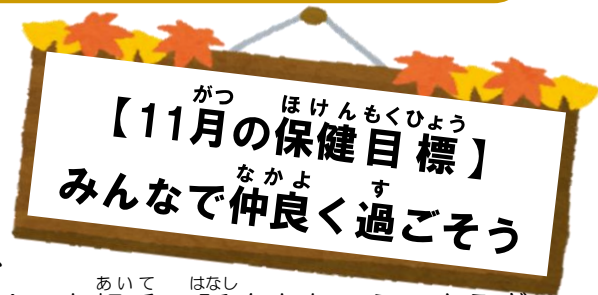
しゅくはくがくしゅう まえ ねんせい じょしじどう
宿泊学習の前に、4・5年生の女子児童に「からだの
せいちょう げっけいじ ほけんじどう
成長」や「月経時のマナー・エチケット」について保健指導
をおこな しんけん はなし き すなお
を行いました。真剣にうなずきながら話を聞き、素直に
ふあん ふしぎ おも しつもん しせい いんしやうてき
不安や不思議に思っていることを質問する姿勢が印象的
でした。これからからだ ところ せいちょう
にしています。体も心も成長していくみなさんを楽しみに



かてい わだい だ こさま いっしょ
ご家庭でもぜひ、話題に出していただき、お子様と一緒に
じゅんぴ げっけいじ す かた かんが
準備したり、月経時の過ごし方を考えたりしていただける
うれ
と嬉しいです！

ともだち かいわ 友達となかよく会話をしよう！

みなさんは、ともだち かいわ
友達となかよく会話をしていますか？最近(さいきん)は、
はな いっぽうてき はなしつづ ひと き
話(はな)したいことを一方的に話(はなし)続ける人や、「聞いて！聞いて！」と相手(あいて)の話(はなし)をとちゅうでさえぎ
っている人(ひと)をよく見(み)かけます。そのような会話(かいわ)だと、心(こころ)の通(かよ)う楽(たの)しい会話(かいわ)にできず、けんかにな
ってしまうこと(こと)もあります。つぎのことにきをつけて、みんなでなかよくすごしましょう。



①『会話のキャッチボール』をしよう。

キャッチボールのように、あいて な
相手(あいて)から投げかけられた話(はなし)をしっかりと受け
と じぶん はなし はじ はな お あいて な かえ
止(と)めてから、自分(じぶん)の話(はなし)を始め(はじ)、話し終(お)えたらすぐ(すぐ)に相手(あいて)に投げ返(かえ)すと、
テンポのよい会話(かいわ)になります。



それより
きのうの
サッカーでさ！

② さえぎらずに最後まで聞こう。

はなし さいご き
話(はなし)のとちゅうで口(くち)をはさんだりさえぎった
りすると、あいて はな き
相手(あいて)は話(はなし)す気(き)をなくしてしまいます。
あいて はなし さいご き
相手(あいて)の話(はなし)を最後まで聞いてから、自分(じぶん)の話(はなし)
をするようにしましょう。

③ あいづちを打ちながら聞こう。

かお み
顔(かお)を見(み)ながらうなずいたり、きもちに寄りそうあいづ
ちをう ことば い
ちを打(う)ったり、ほめ言葉(ことば)をそっと入(い)れたりすると、あいて
はあんしん はな
は安心(あんしん)してより話(はなし)しやすくなり、会話(かいわ)もはずみます。

