

ほけんだより12月

今年もあつという間に残りわずかとなりました。

冬になると色々な感染症が流行ります。

12月の保健目標は「冬を健康に安全に過ごそう」です。

感染症を予防する方法は色々ありますが、まずはしっかり手洗いをすることを心がけてみましょう。



手洗いの後、大切なことは

清潔なハンカチでふくことです。

手の赤ざれ

この時期になると、赤ざれになってしまう子が多いです。夜、眠る前にハンドクリームやワセリンなどで保湿をして、綿の手袋(100円均一などで売っています。)をして寝ると、翌朝少しよくなります。

ふ増えてます

自分らしく

12/4~12/10は人権週間でした。

この広い世界には、色々な人がいます。例えば、肌の色や髪の毛の色、

目の色も人によってちがいます。赤ちゃんだったり、お年寄りだったり、年齢もそれぞれ

ちがいます。体のどこかが「不自由で」車イスやつえを使ったり、めがねや補聴器

(耳を聞こえやすくする道具)を使ったりする人もいますね。

「人権」と聞くと少し難しい言葉に聞こえますが、みんな生まれた時から

もっている「自分らしく生きて良い」という権利のことです。

一人ひとりちがって当たり前。「みんなちがって、みんないい」のです。

大勢の人と自分が違っていてはかしく思わなくて大丈夫。「自分らしく」

まずは自分を認めてあげてください。そうすると、まわりの人のことも大切に思う

ことが自然とできるはず。牛久保小のみんなは日々それができているなあ

と感じるので、ぜひ続けてほしいと思います。

