ほけんだより 11月

令和４年 11 月２２日
横浜市立山田小学校
校　　長　金森孝子
養護教諭　田中嘉子

先日、来年度入学のための就学時健康診断が行われました。もう来年度の準備なんて月日がたつのは早いものですね。日も短くなり、朝晩の冷え込みが身にしみるようになってきました。「小春日和」っていつのことか知っていますか？　なんとなく春の暖かい日を想像してしまいますが、実は、寒風が吹き始める１１月頃に訪れる穏やかな日のことです。ポカポカした暖かい日には、元気いっぱい外で体をうごかせると良いですね。そして、風邪のはやる季節に向けて、風邪に負けない体作りをしましょう！

そして、コロナもまだまだ油断大敵！インフルエンザの感染も心配です。体調管理をしっかり行いましょう。

11がつのほけんもくひょう
からだや身の回りをせいけつにしよう！

せいけつなまいにちですか？

- かおをあらいましたか？
- 体はきれいにあらっていますか？
- きれいな下着をつけていますか？
- きれいなハンカチ、ティッシュがポケットにはいっていますか？
- かみの毛はきれいにあらっていますか？
- 歯をていねいにみがきましたか？
- つめはきちんと切ってありますか？

からだのせいけつだけでなく、自分の部屋やみんなで使う教室、ろうかやトイレなどもきれいにするように心がけましょう！

規則正しい生活と睡眠で寒さに負けない体を作りましょう！

はやねはやおき！睡眠時間をしっかりとりましょう。

あさは、朝日をあびましょう。体内時計がリセットされるよ。

部屋を暗くして寝ましょう。

バランスよく、食べよう。朝ごはん、しっかり食べて登校です。

外で体をうごかして、寒さに強いからだを作りましょう。寒さに慣れることも大事です。

しっかり手あらい、これからも続けますよ！

笑顔いっぱい！
けがなく、安心してすごせる学校にしよう！

学校保健員会第1弾！　けがのない学校生活を送ろう！

各クラスでふりかえりを行いました！

学校保健委員会第１弾の「けがのない学校生活を送ろう！」について、各クラスで振り返りを行いました。●みぎがわつうこうを心がける●これからも走らないようにする●遅れているときに走ってしまう●ポスターでよびかけた●下の学年のお手本になるようにする●注意することを意識する●曲がり角でだれか来るかもと意識する●お友達がろうかを走っていたら、やさしく注意する●声をかけあう●みぎがわを歩く●教室に戻るときに走らないなどの意見がありました。おちついて行動できるように心がけましょう。

第2弾予告！！「笑顔いっぱいの学校生活を送ろう！」

学校保健委員会第２弾は笑顔いっぱいの学校生活を送ろう！です。自分を大切にすると同時に、まわりの人のことも大切にできる…そんな気持ちがあふれるといいですね。

どんな場面かかんがえてみよう！
吹き出しに言葉を入れてみよう。

ほけんしつホットコラム

「お子さんのよいところを１０個あげてください」「自分のよいところを１０個あげてください」と質問されたらどうでしょう。・・・・悪いところはたくさん出てくるのになぁ･･･ってなりませんか？私も子育て中、毎年、家庭連絡票などに、子供の長所や短所を書く欄があり、いつも悩んでいました。でも、何度も書いているうちに気づきました。短所は見方を変えるだけで、よいところになるなぁって。気が弱い→相手を大切にする　さわがしい→元気がいい　おこりっぽい→情熱的　いいかげん→おおらか　など。こんなふうに、今までの見方考え方とは違った角度から、見たり考えたりすることを、リフレーミングといいます。我が子の、気になるところ・直したいところも、他の人から見たら違って見えているのかもしれません。子どもたちの良いところをいっぱい見つけられると良いなと思います。

「育児をするうえでもっとも大切なことは、子どもに生きていくための自信をもたせてあげることです。それには、子どもにとって、最大のサポーターであり理解者が親なのだということが伝わればいいのです。」という心理学者佐々木正美先生の言葉があります。子育ては大変なこともたくさんあります。休みたくなる時もあるでしょう。それでも子どもが最後に頼るのは親。そして、「親は絶対的な保護者であってほしい。常に子どもを保護し、認めてあげることが一番の役割。」とおっしゃっています。ぜひ、わが子の長所をたくさん見つけて欲しいなと思います。そして、ありのままの子どもを愛し、子ども自身がありのままの自分でいいんだと感じられるように育てられると良いですね。