

ほけんだより



令和元年12月2日
さいたま市立馬宮西小学校
保 健 室 号
第 1 0 号



2019年^{ねん}も残^{のこ}すところ、あと1^{いっ}か^{かげつ}月となり^なりました。一年^{いちねん}のしめくくり^{つき}の月になり^なります。楽しい^{たの}イベント^{さいきん}があ^はたり、家族^{かぞく}の予定^{よてい}があ^はたり、あ^わただしくなるか^ももしれ^ません。そんな^きときこそ、気^きをひきしめて、元^{げん}気に過^すごしていき^ましょう。

「せきエチケット」って知^しっていますか？

せきや、くしゃみをすると、だ^とえきのしぶき^たが飛^とび出^だします。その中^{なか}には、ウ^うイルス^いや細^{さい}菌^{きん}が入^{はい}っていること^もあり^ます。どの^とくらい、飛^とび出^だすのか^み見てみ^ましょう。



くしゃみやせきは、止^とめられない仕^{しかた}方^たのないこと^もですが、まわりの人^{ひと}に感^{かん}染^{せん}症^{しょう}をうつさないようにしたい^すね。そ^こで大^{たい}切^{せつ}な^なのが、「せきエチケット」です。

きゅう
急^{きゅう}な、くしゃみやせきは、うでや、ティッシュでお^{ひと}さえよう。人^{ひと}のいな^{ほう}い^む方を向^むいてし^よう。



たいちょう
体^{たい}調^{ちょう}がわるいときは、マ^まスク^{すく}をつ^つけ^けよう。



ひと おお ばしょ かんせん
人^{ひと}が^{おお}多^たい場^ば所^{しょ}や、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}が^{おお}多^たい場^ば所^{しょ}ではマ^まスク^{すく}をつ^つけ^けよう。



がつ ぼけんもくひょう
12月の保健目標

「かぜをひかないようにしよう」

1
そと かえ
外から帰ってきた
ときは、てあら
手洗いとう
がいをしよう。



2
げんき
元気なときは外
あそ
で遊ぼう。



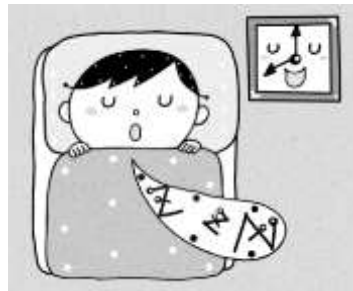
3
す
好ききらいをしないで
なん た
何でも食べよう。



4
ひと おお あつ
人が多く集まる
ところにある
とこに出歩く
のはさけよう。



5
はや はやお
早ね早起きを、き
そくただ せいかつ
規則正しい生活を
しよう。



6
せきやくしゃみが出る
ときは、ほか ひと かんせん
時は、他の人への感染
をふせ
防ぐためにマスクを
ちやくよう
着用しよう。



7
まど あ しんせん
窓を開けて、新鮮な
くうき い
空気の入れかえを
しよう。



8
さむ ひ
寒い日は、あたた
かい服を着よう。



感染症が増加しています

さいたま市内でもインフルエンザの感染者が増加しています。西区の学校でも学級閉鎖が報告されています。また、大宮西小では、11月中旬以降、水痘での学年閉鎖・学級閉鎖をしています。馬宮西小では、12月2日現在、これらの感染症での欠席はありません。

登校前の朝の健康観察を行っていただき、心配なことがある場合には無理をせず、医療機関への受診をお願いいたします。

こころ ぽかぽか タイム

からだ め み みますが、こころ め み 見えません。め み 見えませんからこそ、
ひび こころ けんこう かんが じぶん
日々、心の健康について考えてみる、自分はどうかな？とふりかえってみるこ
とが大切です。

なに ちょうせん したいことがうまくいかなかったとき、しっばい 理想
の自分になれずおちこんでしまったとき、あなたはどんな気持ちになりますか。
どんなことを考えますか。



「自分はだめなんだ。」とやる気をなくしてしまうか。

「くよくよしていても仕方ない！次に向けてがんばるぞ！」と前向きに気持ちを
きりかえるか。



前向きに気持ちをきりかえたいのに、なかなかむずかしいときもありますよね。

そんなときは、自分の心の中の「勇気」を、少しずつ育ててあげましょう。

「わたし・ぼくは、大丈夫！」と思える「勇気」を育ててあげましょう。

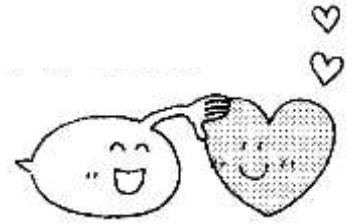


できたこと・うまくいったことを書いてみよう。

自分が努力したこと、よかったところを見つけて、書いてみましょう。

結果が全てではありません。結果がうまくいかなかったことでも、できたことや、うまくいったことが、必ずあるはずです。

小さなことでよいのです。



(いいところを見つけるときは、人と比べなくてよいですよ。)

「〇〇のところ(いいところ)は、わたし・ぼくは、よくがんばったよね。」

と、自分自身をほめてあげましょう。

自分自身にも、やさしい言葉をかけてあげよう。

おちこんでいるお友達がいたとき、あなたはどんな言葉をかけてあげますか？

「また、一緒にがんばろう！」 「くやしかったね。」 「悲しかったね。」

「〇〇ちゃんなら、次はできるよ。」 などなど・・・

お友達にかけてあげるようなやさしい言葉を、自分にも言ってあげましょう。

「わたし・ぼく、くやしかったよね。」

「わたし・ぼくなら、またがんばれるよ。大丈夫。」



みなさんは、一人ひとり、それぞれちがうステキなものを、心に持っています。その心を見がいて、ピカピカに輝かせることができるのは、あなた自身です。ほけんしつつからも、おうえんしていますよ。