



# ほけんだより

## 1月

### 1月の保健目標

かぜの予防をしよう  
手洗い・うがいをしっかりしよう

東山小学校 No. 10  
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。  
新しい年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」この言葉は、「何事もまず始めに計画を立てることが大事」という意味があります。今年一年を健康に過ごすための目標を何か一つ決めて、実行してみましょう。

健康目標を書いてみよう！



## こんな生活してませんか？



朝食をとらずに登校する



おやつをたくさん食べる



帰ったら宿題せずにゲームをする



夜、あわてて宿題をする



布団に入ってからスマホやゲームをする



夜食を食べる



夜遅くまでテレビやゲームなどをする

たくさん思い当たる人は  
体調を崩す可能性が高い人です。  
生活リズムを整えましょう。



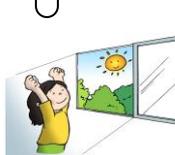
できることから  
やってみよう

学校の生活リズムを取り戻す

## おすすめ生活習慣



毎日同じ時刻に寝起きする。



朝日を浴び、体内時計をリセットする。



朝、コップ1杯の水を飲み、胃や腸のスイッチを入れる。



朝ごはんを食べる。



日中は、体を動かす。



見たい番組は録画して夜更かしのないように気をつける。



寝る前に次の日の準備をして、朝慌てないようにする。

### 保護者のみなさまへ

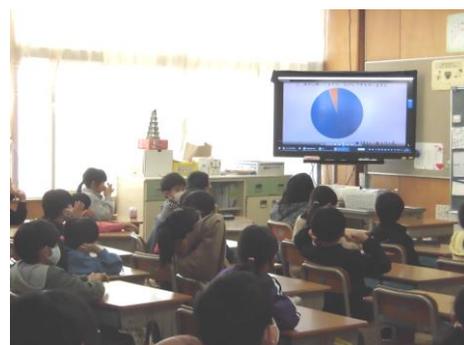
- 朝の健康観察をお願いいたします。  
朝の体温を測っていただき、37度以上ある場合、体に不調がある場合や朝ごはんが食べられない場合は、ご家庭で様子を見るようにしてください。
- インフルエンザと診断されたとき、従来の「感染症治癒証明書」は不要です。「季節性インフルエンザ治療報告書」をお渡しします。保護者の方がご記入の上、担任までご提出ください。また、「季節性インフルエンザ治療報告書」は本校ホームページよりダウンロードもできます。

# 学校保健委員会を実施しました

## テーマ できることから始める感染症予防

### ○児童保健委員会の発表

保健委員がプレゼン班、クイズ班、インタビュー班に分かれて、感染症予防の啓発ビデオを作成しました。作成したビデオを学級で視聴しました。子どもたちの感想の中には「感染症対策や予防の仕方が改めてよくわかった」「自分にできることを探して、できるだけコロナウイルスを予防していきたいです」「歯みがきも感染症予防にふくまれていることを知りました」などが挙げられ、感染症予防について考える有意義な時間になりました。



### ○担任による保健指導

「聞き方のコツを知り、相談マスターになろう！」

2つの事例を基に、相談する役・相談される役を演じ、気分のよい聞き方はどのような聞き方が体験しました。

#### パターン1

- 相談をする人 ふうずに話す
- 相談を聞く人 よそを向いて、目を合わさずに聞く



#### 聞く人のコツ

- きょうみなさそうに
- ほかごとをしながら
- ほかのことを考えながら



#### 【子どもたちの感想】

- 嫌な気持ちになる。
- 聞いているのか聞いていないのかわからない。
- 興味なさそう。
- ちゃんと聞いてほしいと思った。

#### パターン2

- 相談をする人 ふうずに話す
- 相談を聞く人 目を見て、相づちをうつ



#### 聞く人のコツ

- 心配しながら
- 相手の気持ちを想像して
- 目を見て、相づちをうつ



#### 【子どもたちの感想】

- この人に相談してよかったと思う。
- しゃべりやすかった。
- 安心できる。
- 目を見てくれてうれしかった。
- 一緒に考えてくれそうな感じがする。

## スクールカウンセラー 岩瀬真理子先生

今年度お世話になっています。学校生活や家庭生活での悩みや困っていること、心配なことなどを何でも相談することができます。相談の内容は、固く守られますので、安心して相談してください。

### 三学期の来校予定

- 1/7 (木) 9:30~16:00
- 1/28 (木) 9:30~16:00
- 2/25 (木) 9:30~16:00

### 申し込み方法

担任又は養護教諭まで連絡してください。

