

すこやか

～ほけんだより～

第 7 号

令和3年10月28日発行

北区立桐ヶ丘郷小学校

校長 久慈 良智

主任養護教諭

朝と夜の冷えこみが厳しくなってきました。脱ぎ着しやすい上着があるとよいですね。一日の気温差が激しいと、かぜをひきやすくなります。かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防の基本は全て同じです。毎日の健康観察、マスク、手あらいをこれからも続けましょう。

11月の スケジュール	2日(火) 宿泊学習前の保健指導	5年生
	15日(月) 岩井事前健康診断	5年生
	18日(木) 色覚検査	4年生



て 手あらい 最後までできているかな？

手をあらい終わった直後は手がぬれていますが、そのままにすると・・・??

て 手あれになりやすい！

水が蒸発するとき、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまい、手あれになりやすくなるといわれています。寒い季節は特に要注意です。



ばいきんがつきやすい！

ぬれたままの手はウイルスや細菌がつきやすくなっています。せっかくながらばった手あらいが台無しです。

あらった後は、きれいなタオルやハンカチ、ペーパータオルでしっかりふきとりましょう。

ポケットにハンカチが入っていますか??

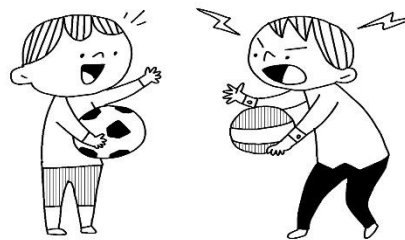


自分の考えをきちんと伝えよう

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげきの自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」です。

(例) 友だちから「サッカーをして遊ぼう」ときそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいのでしょうか？



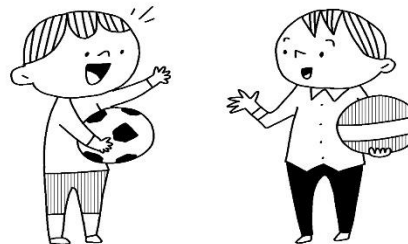
「こうげきの自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「ドッジボールでないといやだね」
言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「(ドッジボールがやりたいけど…) サッカーで別にいいよ…」
友だち「(ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…)」
本当の気持ちを伝えずにながまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。



「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「〇〇君はサッカーがやりたいんだね。でもぼくはドッジボールをしたいなあ。どうしようか？」
友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」
相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。

〇5年生の保護者の皆様へ〇

宿泊学習前の11月2日(火)に性の保健指導をします。前半は男女合同、後半は男女に分かれて学習します。女子はナプキンの試供品と冊子を持ち帰りますので、ご家庭でも話題にするきっかけにしていただけたらと思います。男子の保護者で冊子を希望される方は、お気軽に保健室までご連絡ください。



ナプキン忘れずに

