

# すこやか

～ほけんだより～

第 8 号  
令和3年 12月1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

いよいよ1年で最後の月になりました。今年（ことし）はみなさんにとってどんな1年間（ねんかん）でしたか？元気に過ごせたでしょうか。

これから寒（さむ）さとともに、空（くう）気が乾（かん）燥（そう）して、風（かぜ）邪（じゃ）やインフルエンザの流（りゅう）行（こう）する時（じ）季（き）を迎（むか）えます。手（て）洗（あら）いや水（すい）分（ぶん）補（ほ）給（きゅう）を心（こころ）がけながら、冬（ふゆ）休（やす）みも元（げん）気（き）いっぱい過（す）ごしてほ（あた）らしい年（とし）を、心（こころ）も体（からだ）も元（げん）気（き）な状（じょう）態（たい）で迎（むか）えられるようにしたいですね。

12月の

スケジュール



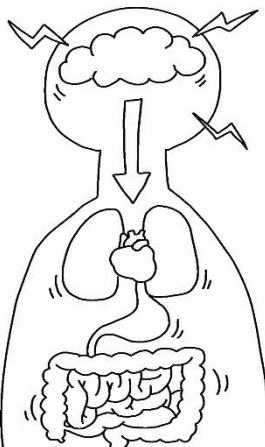
7日（火）薬物乱用防止教室 6年生

赤羽（あかばね）警（けい）察（さつ）署（しょ）のスクールサポーターの方（かた）々（た）によるご指（し）導（どう）です。薬物乱用防止の話を中心に、たばこやアルコールについても触れた内容になっています。

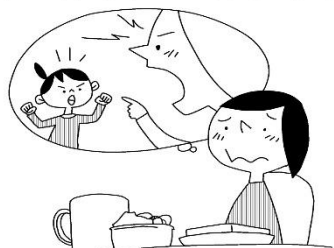
## 「心」と「体」はつながっている？

不安（ふあん）やなやみがあるときは、やる気（き）が出（で）ず、体（たい）調（ちょう）が悪（わる）くなることがあります。一方（いっ）方でうれ（うれ）しいときは、やる気（き）が出（で）て、自（じ）然（ぜん）に体（からだ）も動（うご）きます。また、体（からだ）の調（ちょう）子（し）がよ（よ）いと、気（き）持（も）ちも明（あ）か（あ）る（る）く（く）な（な）ります。

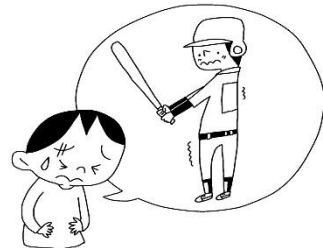
このように心（こころ）（脳）と体（からだ）はたがいにえいきょうし合（あ）っています。



### 心と体がえいきょうしている例



友（とも）だちとけんか（けん）か（か）を（を）し（し）て、食（しょく）欲（よく）が（が）な（な）い。



大（だい）事（じ）な試（し）合（あ）の前（まえ）で、きんちょうしておなかが痛（いた）い。

## よびのマスクをランドセルに入れよう

よびのマスクがランドセルに入（はい）っていますか？実は保健室（ほけんしつ）にマスクをもらいにく（にく）る人（ひと）が、けっこう（けっこう）います。でも、持（も）ってくるのを忘（わす）れる人（ひと）はほとん（ほとん）どいませ（ませ）ん。使（つか）っていたマスクが色（いろ）々（いろ）な理（り）由（ゆう）で使（つか）えな（な）くなるの（の）です。使（つか）えな（な）くなったとき（とき）に困（こま）らないように、よびのマスクをランドセルに入（はい）れるようにしまし（しま）ょう。また、使（つか）ったら、忘（わす）れず（ず）に新（あたら）しいもの（もの）を入（い）れるようにしまし（しま）ょう。



### 保健室にマスクをもらいにくる理由

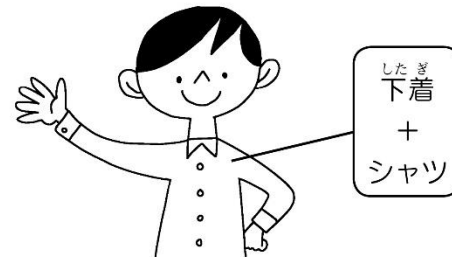
- 第1位：よごれた（鼻血（はなぢ）がついた、トイレに落（お）としたなど）
- 第2位：なくした
- 第3位：ひもが切（き）れた



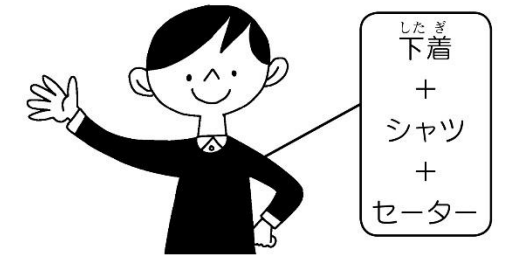
## 冬場の服装の例

重（かさ）ね着（ぎ）を（を）す（す）ると空（くう）気（き）の層（そう）が（が）でき（でき）て、暖（あたた）か（か）く過（す）ご（ご）せ（せ）ま（ま）す。ぬいだり着（き）たりして自（じ）分（ぶん）で調（ちょう）節（せつ）で（で）き（き）る（る）よ（よ）う（う）に（に）しま（ま）し（し）ょう。

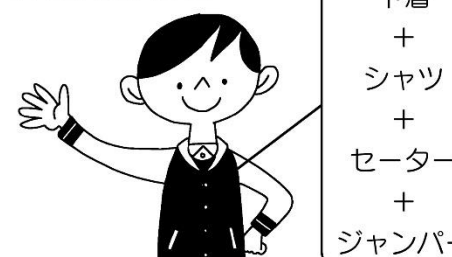
暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※ 上に挙げたものは一例です。これを参考（さんこう）に（に）し（し）な（な）が（が）ら（ら）な（な）が（が）、季（き）節（せつ）や地（ち）域（いき）の気（き）候（こう）に合（あ）わ（わ）せ（せ）た（た）服（ふく）装（そう）に（に）しま（ま）し（し）ょう。