

ほけんだより 12月

春日井市立出川小学校 保健室

令和4年12月1日(木)

No. 10

まだまだ半袖・半ズボンで過ごしている元気な子を見かけますが、天気予報を見ると、今日からぐっと気温が下がるようです。そのような時は体調をくずしやすくなりますが、感染症予防を引き続き行い、毎日元気に過ごしていきましょう。

カゼ予防戦隊!

コセガンジャー

マスクレッド



ゴホゴホ、コンコン、ハクション!
すぐにマスクを装着!
ウイルスはとばさないぜ!

えいようイエロー



朝食、昼食、夕食。
赤・黄・緑の栄養
バランスのとれた
食事でウイルスに
負けないからだを
つくるのだ!

かんきホワイト



寒いからといって
窓を閉め切っては
ダメだ!
窓を開けて、きれいな
空気を入れるぞ!

すいみんグリーン



早ね・早起きは絶対
に守るぞ!
規則正しい生活リズム
でつかれな残さ
ないぜ!

らんどらパープル



外が寒くても
外が寒くても
ちゃらさ!
運動してからだを
きたえているから
さ!

であらいピンク



指先から手首、指
の間までせっけん
でしっかり洗った
らウイルスなんて
さよ~なら~!

らがいブルー

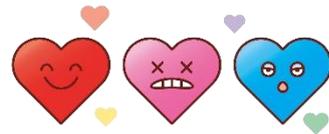


上を向いて、うがい
ガラガラ攻撃で、
のどからのウイルス
侵入を防ごう!

冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎など様々な感染症が流行する時期です。新型コロナウイルス感染症も含めて、これらの病気にかからないようにするためにできることは同じです。冬休み中も生活リズムを乱さずに、規則正しい生活をしてくださいね。



こころのけんこうコーナー



～相手も自分も大切にした言葉で伝えよう～

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

※書いた人は、担任の先生か保健室に出してください。

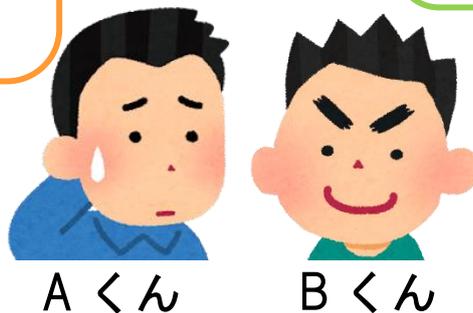
Aくんは1か月前に、とても大切にしている本をBくん(か)に貸(か)しました。しかし、Bくんはなかなか返(かえ)してくれません。2週間前に、「この前貸した本、そろそろ返(かえ)してくれない？」とBくん(い)に言(い)いました。が、「いいじゃん！もうちょっと貸(か)してよ！」とあっさり言(い)われてしまいました。しかし、Aくんにとつてはとても大切な本です。Aくんはできるだけ早く返(かえ)してほしいと思(おも)っているのですが…。

<①→②→③→④→⑤の順番で考えてみましょう。>

① 「本を返して！」と言えないAくんはどんなきもち？



② Bくんが本を返していない理由は？



③ 本を返していないBくんのきもちは？

⑤ あなたがAくんだったら、Bくんにどのように言いますか？

④ BくんがAくん(い)に言(い)われたら「いやなきもち」になる言葉は？

「わたしメッセージ」をつかってみよう！

一方的に自分のきもちをぶつかけたり、何も言わずにがまんしたりすると、お互い「いやなきもち」になってしまいます。相手のきもちを想像した後、自分が感じたことやしてほしいことを「わたし」を主語にして伝えてみましょう。

例：「ぼくの大事な本だから、返してもらえなくて悲しいな。」

「ぼくは早く返してほしいんだけど、Bくんはまだ読みたい？」

