

# ほけんだより

児童数配布

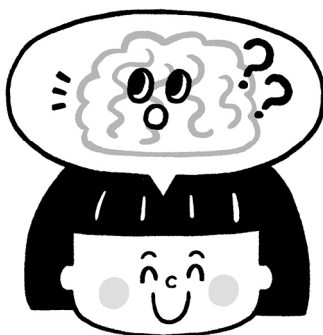
練馬区立向山小学校  
保健室

新型コロナ感染症が再び多くなっています。他にも、寒い季節はいろいろな感染症が流行る季節です。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調管理に気をつけて、元気に1年を終えられるようにしたいですね。



## 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



### 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

## 聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。



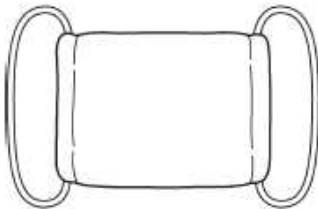
「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。

- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)

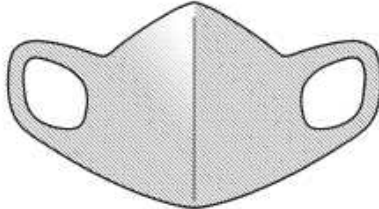
新型コロナウイルスの流行が始まってから、2年以上が過ぎ、さまざまなマスクが登場しました。感染症予防の観点からは、不織布マスクが有効ですが、正しい使い方をしていないと効果がありません。これから寒くなってくると、新型コロナウイルスだけでなく、さまざまなウイルスに感染しやすくなるので、不織布マスクの正しい使い方をおさらいしましょう。

● 感染症対策は「不織布マスク」が最も効果的です ●


布(ガーゼ)マスク



ウレタンマスク



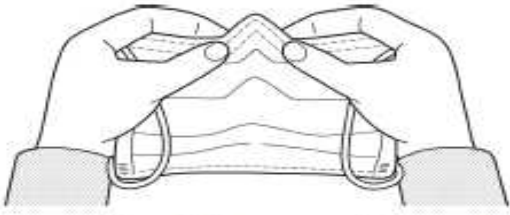
不織布マスク



布マスクは洗って数回使用でき、ウレタンマスクは空気を通りやすくして不快感をおさえるなど、それぞれ長所はありますが、この2つは不織布マスクに比べてすき間があるため、感染症対策には不織布マスクを毎日交かんして使うのが最も効果的です。


### 不織布マスクの正しいつけ方

①ワイヤが入った部分を曲げる




ワイヤが入った部分(さわると少しかたい部分)の中央を半分に折って、曲げます。

②鼻にぴったりと当てる




ワイヤを曲げた部分を鼻に当てて、マスクと鼻のすき間をなくします。

③ゴムひもを耳にかける



鼻の部分をおさえたまま片方ずつゴムひもを耳にかけます。

④マスクをあごの下まで広げる



両方の耳にゴムひもをかけたなら、マスクをあごの下まで広げて、顔(口)とマスクのすき間をなくします。

少年写真新聞

現在は、運動するときや、屋外にいて会話をしない時、人との距離が保てる時など、マスクを外してもよいことになっています。マスクの正しいつけ方と状況に応じた使い方をしましょう。