



# ほげんだより

令和3年度 第6号

令和3年12月20日

練馬区立大泉第六小学校

保健室

もうすぐ冬休み、クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、外は寒いので休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしてしまいますよね。体を動かさないと夜遅くまで眠くならず、寝る時間・起きる時間が遅くなりやすくなり生活リズムがくずれてしまいます。生活リズムがくずれたまま新学期を迎ええると、休み明けの体の不調につながります。いつもの生活リズムを崩さずに、1月にまた元気に皆さんと会えるのを楽しみにしています。

## ふゆをげんきにすごすあいことは

お

お話しする時 必ずマスク忘れずに

はなし とき かなら わす

お

お家でも 毎朝検温 手洗い忘れずに

うち まいあさけんおん てあら わす

そ

ソーシャルディスタンス 3密をさげよう

みつ

う

運動をして 体をきたえよう

うんどう からだ

じ

時間を大切に 規則正しい生活を

じかん たいせつ きそくただ せいかつ

# ふゆ 冬 のひふのトラブルにご用心 よう じん

冬の寒さやかわいた空気はひふの大敵です。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。現在、学校生活では手を洗う回数がとても多くなっています。「お水つめたいね」といいながら、手を洗っている児童をみかけます。（温水が出るとよいですね）

水は冷たいですが、せっけんで汚れをおとし、そのせっけんをしっかり流し、水分をハンカチでしっかりふくことが、手あれを防ぐポイントです。

保健室にひび・あかぎれで来室する児童に、ハンカチがあるか聞くと、持っていないかったり、持っていて小さくてすでにビショビショにぬれてしまっていることが多いです。服でふいてしまうと、せっかく洗ったのに…。ハンカチの予備をランドセルに入れておくとよいですね。



また、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣で体全体を元気にすることも予防方法です。もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、ひどくなる前にひふ科でお医者さんに相談するといいですね。



シロクマのことを  
考えないでください



冬休み家族で過ごすことも増えます。  
そんな時、シロクマ を考えてしまいます。

**こ** う言われると、どうしても、動物のシロクマが思い浮かびませんか？人間の脳は、何かを考えないようにすればするほど、頭から離れなくなってしまうのです。

**お** 子さんへの声かけに、シロクマ 多くなっていますか？「走ってはダメ」「うるさくしないで」「もうゲームは終わり」と言われるほど、お子さんは「したい！」と怒ってしまいます。

**そ** こで、してほしいことをわかりやすくつたえる工夫をしてみましょう。

- ★静かに歩いてくれると、びっくりしないですむよ
- ★声大きいから、小さい声ではなしてね
- ★ご飯の時間だから、準備しようね



**言** 葉を言い換えることで、お家の方のイライラも少し軽くなるかもしれません。そして、渋々していたことができたときは、たくさんほめてくださいね。大人も子供もシロクマを考えないだけでおだやかに過ごせますね。