



連日寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。毎朝、御家庭での健康観察を行い、風邪症状等がある場合や発熱している場合は登校を控え、御家庭で経過を見ていただくようお願いいたします。

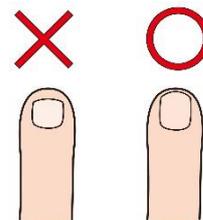
爪を切りましょう

本校では、毎週火曜日に「清潔チェック」を行っています。週替わりで「ハンカチを持っているか」・「爪を切っているか」のチェックをします。

トイレ後や給食前などに手洗いをするため、ハンカチを持参する児童は多いです。しかし、爪を切ってくる児童は少なく、爪が割れてしまったり友達の爪が当たったりして怪我をしています。伸びた爪は切らないと、自分だけでなく相手の怪我にもつながります。

爪は成人で1日に0.1 mm伸び、小児は成人よりも早く伸びるといわれています。週に1回程度、御家庭で爪切りをするようお願いいたします。

爪は、右のイラストのように爪の長さを指先と同じくらいに揃え、角に丸みのある四角形に整えるような切り方で、切るようにしましょう。



スマホ・ネット・ゲームの使い方を見直しましょう

普段、お子さんはスマホやゲームなどをどのように利用していますか。

- 寝る時間を削ってしまうほど利用している
- 予定よりも長時間利用してしまう
- 注意してもやめられない
- 使えないとイライラしたり不安になったりしてしまう

お子さんに上記のような状態があれば、「ネット依存症」かもしれません。お子さんと一緒にスマホ等の使い方をもう一度話し合ってみましょう。

- ☆ 使う時間・場所を決める
- ☆ スマホを使わない日を作る
- ☆ 寝る時間にはおうちの人に預ける 等



また、スマホを利用する際には、肩や頭が痛くなったり目が疲れたりすることを防ぐためにも、姿勢にも気を付けましょう。

12月 健康の日

12月の健康の日は、「こんなとき、どうする?」という普段の何気ない状況で、自分の気持ちを上手に言葉で伝えることを練習しました。

今回の課題は、
「気持ちを言葉で伝えよう」
「上手に気持ちを伝えてみよう」でした。

★こんなとき、どうする?

Aさんは、Bさんに

「ねえ、Cちゃんってさ、いつもいばって
いやだよね〜。」と言いました。

Bさんは、Cさんをそのように思ったことはありません。

ねえ、Cちゃんってさ、いつもいばって
いやだよね〜。



Bさん

① Bさんは今、どんな気持ちかな?

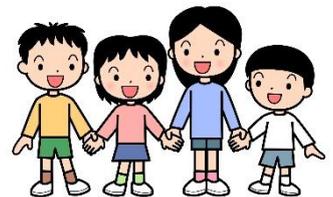
② BさんはAさんに自分の気持ちをどんな言葉で伝えたいでしょうか?

ポイント

- ① 本当は思っていないのに「そうかもね」などあいまいな答えをすることは、しない。「〇〇さんも言っていたよ。」とトラブルにつながることもある。
- ② 困ったときは、話に乗らずに話題を変える。
- ③ やわらかい表現で自分の気持ちを伝えることができる方法である「私は〜と思うよ」と伝えられると良い。

～みんなの意見～

- そうかな? 私は優しいと思うけど、そう思っている人もいるんだね。でも、コソコソ悪口を言ったりするのは良くないから、直接直してほしいところを言ったらどうかな?(5年)
- 逆に見たら積極的にリーダーシップを取ってくれて責任感が強いんじゃないかな。(6年)
- わたしはそういうふうには思わないかな。私はCさんのこといやじゃないよ。(3年)
- 悪いところではなくて、良いところを見つけてみれば?(5年)



健康診断結果用紙の提出をお願いします

健康診断におきまして、治療や経過観察が必要なお子さんに、「結果のお知らせ」の用紙を配布しています。「結果のお知らせ」が御家庭にありましたら、受診をして提出をお願いします。また、用紙を失くしてしまった場合や各項目で御不明な点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。