

ほけんだより 12月号

がつごう



NO. 7 令和5年12月1日
柏市立大津ケ丘第一小学校
おうちの人と一緒によみましょう

今年も残すところあと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？うれしかったことや楽しかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしていきましょう！

季節は一気に冬になり、寒い日が続いていますね。食事や睡眠、寒さから身を守る服装にも気をつけて、菌やウイルスに負けない強いからだをつくりましょう。

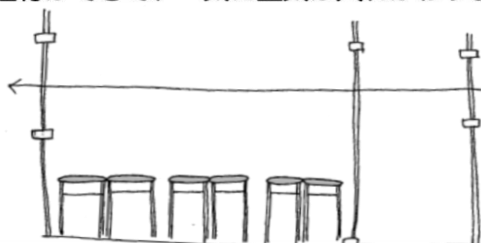
12月の保健目標

かんきをしよう



かんきをしないで教室をしめきっていると、みなさんのはいた息やほこり、細菌などが増えて、どんどん空気が汚れていきます。頭痛やかぜ、授業に集中できない原因にもなるため、1時間に1回かんきをして空気をきれいにすることが大切です。(担任も指導します。) お家でも心がけましょう。

まどとあけ、ろうかのまどあけましょう。空気のいっぽうつうこうができて、一気に空気が入れかわります。



手洗い・うがい、上手にできてる？

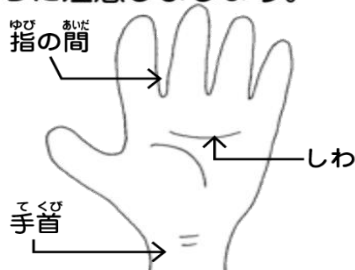
かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎の菌やウイルスは、こまめに手洗いをすることで防ぐことができます。外から部屋の中に戻った時、掃除の後、トイレの後、食事の前には忘れずに手洗いをしましょう。



きちんとせっけんを使って洗いましょう。



よごれがとれにくいところに注意しましょう。



手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。



しっかりと上を向かないと、のどのおくまで洗えません。



しっかりと上を向いてうがいをしましょう。



ありがとう

すごいね!

どっか行け!

のろま

ふわふわことばとちくちくことば



あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友だちを傷つけることも、助けることもできるのです。

言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われてかなしいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょう。「ちくちくことば」

ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまうです。

「ふわふわことば」を使って友だちとすごせば、楽しい学校生活を送れます。学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。



どんなことばがふわふわ?ちくちく?

下の四角の中のことばは、「ふわふわことば」「ちくちくことば」のどちらでしょう? 自分が言われたらどんな気持ちになるかを考えると、わかりやすいですよ。ほかにもどんな「ふわふわことば」があるか、さがしてみよう。

ふわふわことば



だいじょうぶ
だめだね
へたくそ
がんばったね

どっちの
ことばかな?

ちくちくことば



保護者の方へ



柏市内の学校ではインフルエンザに加え、アデノウイルスや溶連菌感染症など、様々な感染症が流行しています。大一小では感染症の大きな流行はみられませんが、気温が下がるにつれ、体調不良の欠席が増えてきています。(※閉鎖は感染症の広がりを防ぐ目的に行うため、感染症が原因でない体調不良による欠席の場合は、閉鎖の対応は行いません。) 寒さに負けない体をつくるために、ご家庭でも丁寧な手洗い・うがい、早寝・早起き・食生活など、健康な生活を心がけていくよう、ご協力よろしくお願いします。

お子さんが感染症にかかった場合は、「療養報告書」を保護者の方が記入し、再登校の際に学校へ提出してください。療養報告書は、本校ホームページからダウンロードできます。(「メニュー」→「各種たより」)