

ほけんだより No. 8

平成24年12月14日

瀬戸市立東山小学校 保健室

12月の保健目標

心の健康を考えよう

心の健康のためには、「自分のよいところを見つける」、「何かにがんばる」、「みんなとなかよくする」ことが大切です。友だちと仲良くするためにも、おたがいの気持ちを伝え合い、楽しい学校生活を送りましょう。

～やっぱりこれが大切～ 「元気なあいさつ！」

1週間前の保健の日は、保健委員会の人たちによる「あいさつ」の劇でした。

あいさつは、人と人がなかよくするための第一歩です。家族に、友だちに、先生に、地域の人に、笑顔で「おはよう（ございます）」と言ってみましょう。笑顔には、まわりの人を元気にさせるふしぎな力もあります。『おはよう』の『は』をはっきり発音すると、元気なあいさつに聞こえます。みんなの「おはよう！」のあいさつで、東山小学校を元気いっぱい笑顔いっぱいの学校にしましょう。

おはよう



＜あいさつレベル＞

レベル0 うなずく、手をあげる、にっこりする

レベル1 おはよう

レベル2 ○○さん+おはよう

レベル3 ○○さん+おはよう+何か一言

「親しき仲にも礼儀あり」という言葉を知っていますか？

仲のよい関係でも、相手を思いやる気持ちを忘れないようにしましょうという意味です。友だちだからといって、なにをやってもいいわけではありません。友だちと仲良くつきあっていくためのマナーについて考えてみましょう。

もうすぐ冬休み！

これで冬休みも健康だね！



保護者のみなさまへ

ノロウイルスにご注意ください！

新聞やニュース等で話題になっていますが、今年は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。愛知県では、今月6日に、感染性胃腸炎の警報が出されました。

～ノロウイルスって？～

ノロウイルスは、電子顕微鏡で見なければわからないほどの大きさ。しかし、ごくわずかな量が体内に入るだけで症状が出ると言われ、非常に感染力が強いウイルスです。



～症状は？～

ノロウイルスに感染すると、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などが主な症状としてみられます。また、発熱がある場合は、37～38℃程度のことが多いようです。症状の現れ方はさまざまですが、突然に激しい吐き気、嘔吐が起こることがあります。1～3日ほどで治まりますが、まれに脱水して重症化するケースもあります。

～予防のポイント～

やはり手洗い！石けんを使ってしっかりと洗い流すことが大切です。指先とつめの間、指と指の間、手首、親指など、洗い残しが多い場所は念入りに手洗いをしてください。



「あいさつ」をテーマに、全校集会をしました！

12月の保健の日は、保健委員会の子どもたちによる児童集会を体育館で行いました。

毎月保健の日は、テレビ放送で行っていますが、今回の保健の日は、直接見ることができ、子どもたちも真剣に聞いていました。「通学班の集合の様子」、「教室での朝の様子」を劇にし、「あいさつをするといいいこと」を発表しました。



あいさつをすると・・・

みんなと仲良くなれる・友達がふえる・気持ちがいい・うれしい・どろぼうが地域に入らない

あいさつは、人と人とのコミュニケーションの基本です。ご家庭でも、笑顔で元気よく、「おはよう！」と言える子が増えるといいと思います。

＜保健委員の感想＞

- ・ いつもあいさつをしているけど、これからは元気よくあいさつをしたい。友達じゃない子とも、あいさつをしたいと思う。
- ・ 最初はちょっと恥ずかしかったけど、だんだん恥ずかしさがなくなり、自分に自信を持って発表できたと思いました。これからも大きな声を出してあいさつをしたいです。

＜児童の感想＞

- ・ 「おはよう」と言うと、朝いい気分になって楽しい朝になるんだなーと思った。
- ・ あいさつをすると、友だちともっともっと仲良くなれるということがわかったから、あいさつをしたいと思う。