

# 大きくなあれ

山城小学校  
保健室だより  
2016.20

だいいは 4ねん かのか さんです

## はじめての第一歩

新年の目標は決めましたか？  
「千里の道も一歩から」。遠い道のりでも、まずは第一歩を踏み出すことから始まります。

友だちを増やしたい人は、まずは誰かに笑顔であいさつしてみる。勉強や運動をがんばりたい人は、生活リズムを整えるのが近道です。まずは早起きから始めてみましょう。

一度歩き始めてしまえば、ふと気がついたときには千里をとっくに過ぎていた、なんてことも。必要なのは最初の第一歩を踏み出す思いきりだけ。



さむくなっています。インフルエンザやかぜとの“戦い”です。うがいと石けんでの手あらいをしましょう。

山城小では、インフルエンザになった人はいますが、数人です。（1/19 現在）

よる9時までふとんにはいり、ウィルスに負けない体力をつけましょう。



## 冬の毎朝健康チェック

毎朝、起きたとき、次の6つをチェックしましょう。

 <input type="checkbox"/> 体のあちこちが痛い	 <input type="checkbox"/> 体がひどくだるい
 <input type="checkbox"/> おなかが痛い	 <input type="checkbox"/> げりをしている
 <input type="checkbox"/> のどが痛い	 <input type="checkbox"/> 頭が痛い

1つでも当てはまるときは、家の人に伝えましょう。学校にいるときは、担任の先生に言って保健室に来てください。

保護者のみなさまにお願い

●熱があるとき、下痢がひどいときは、登校を控えてください  
朝の体温が37.0～37.5℃の場合、登校後に体温が上がって、結局、早退となることがよくあります。微熱だからといって登校させず、ご家庭で休養をとるようにしてください。

●日中の連絡先をお知らせください  
体調悪化で、早退や病院受診となる可能性があります。日中、必ず連絡のとれる電話番号をお知らせください。

インフルエンザウイルスに  
直撃インタビュー!!

インフルエンザウイルスは、  
こんな人が大好き♡



インフルエンザウイルスさんは、冬になると活躍するようですが、それは、どうしてですか？



気温が低くて、空気が乾いているところでは、長生きしやすいからです。



マスクをしていれば、ウイルスさんの侵入を防げますか？



私たちの体はとても小さいので、マスクのあみ目ぐらい、簡単に通り抜けてしまいますよ。

インフルエンザウイルスに好かれる人にならないように、気をつけましょう!!



インフルエンザウイルスさんが好きなのは、どんなタイプの人ですか？



いちばん好きなのは、疲れていたり、すいみん不足だったりして、体力が弱っている人。体の中で仲間を増やしやすいから。次に、手洗いやうがいをしていない人。私たちが簡単に体の中に入れてくれる、やさしい人だから。

それから、好きなものばかり食べている人。栄養のバランスがくずれて、私たちと戦う体のていこう力が弱っていることが多いからです。

みなさん、手洗いやうがいはせず、どんどん夜ふかしや食べものの好ききらいをして、私たちに好かれる人になってください。

保健室の目

1月の発育測定は、「感染症予防」の話をしました。身長と体重を計るので時間もありません。そこで病気予防の合言葉にしてみました。「う・ま・く・き・た・え・て」です。「う」=うがい「ま」=マスク「く」=空気の入れかえ「た」=体力「え」=栄養バランス「て」=手洗いは石けんで!というものです。どのクラスの子も達もキラキラした目で考えてくれていました。「く」のところ、『薬を飲む!!!』という答えが多かったので、病気になったら薬に頼って無理をしてしまう、日本人の姿が子ども達にもDNAとして伝わっているのでしょうか?心と体が疲れたなと感じたら「苦しまないで休む」ことが大事。6年生には「自分を大切に幸せになってね」という最後の保健の話をしました。どんなに悩んでも「時が解決してくれる」この頃身にしてみても思うようになった私です。

こんなコラムがありました。

まねをし合うと心の成長にプラス

たとえば、赤ちゃんが笑ってくれるとお母さんも思わずにっこり。逆にお母さんが笑いかけあげると、赤ちゃんも反応して笑います。人間には目で見たとものを脳で再現して、まねをするという機能が備わっています。

まねをし合うことは、子どもが、将来、人の気持ちを想像したり、TPOをわきまえた行動をとれるようになるために大切とも言われています。おうちでも是非試してみてください。

