

ほけんだより



令和5年2月13日

京都市立下京雅小学校

校長 神内 貴司

養護教諭 中尾 早織

インフルエンザが流行したり、風邪症状を訴えて欠席したりする児童も多くなってきました。予防に手洗いは必須ですが、乾燥で手が荒れていたり、水が冷たかったりで、手洗いをしにくい季節です。ぬれたままにしていると、さらに手荒れが進みますので、ハンカチを持参できるようお声かけください。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

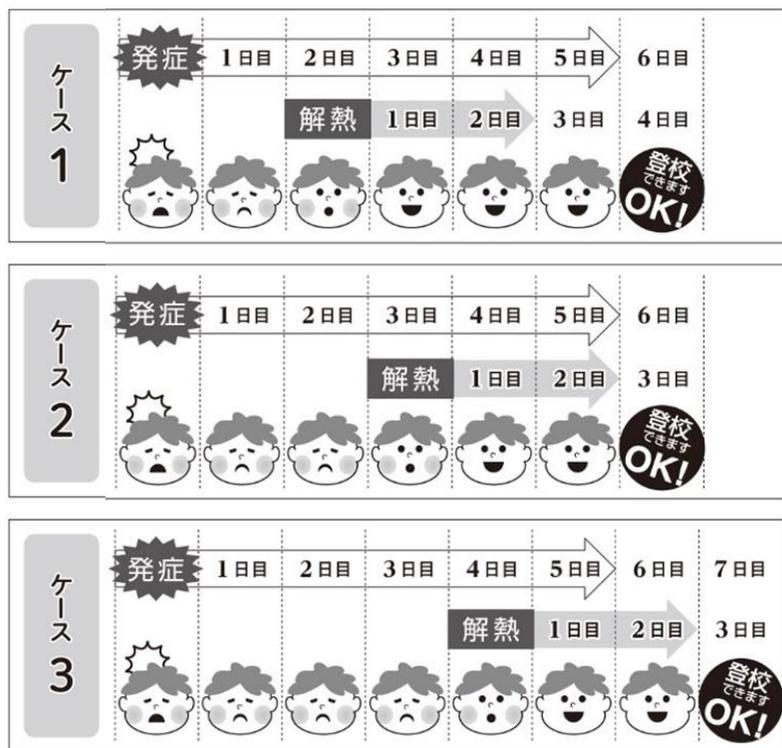
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している



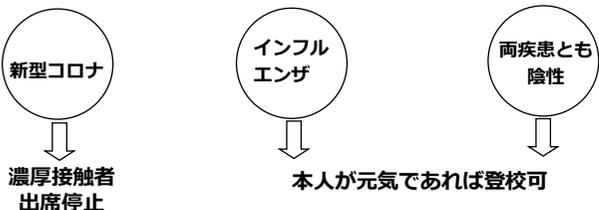
発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします



同居家族に原因がわからない発熱

登校を慎重に判断



生活チェックのご協力をありがとうございました！



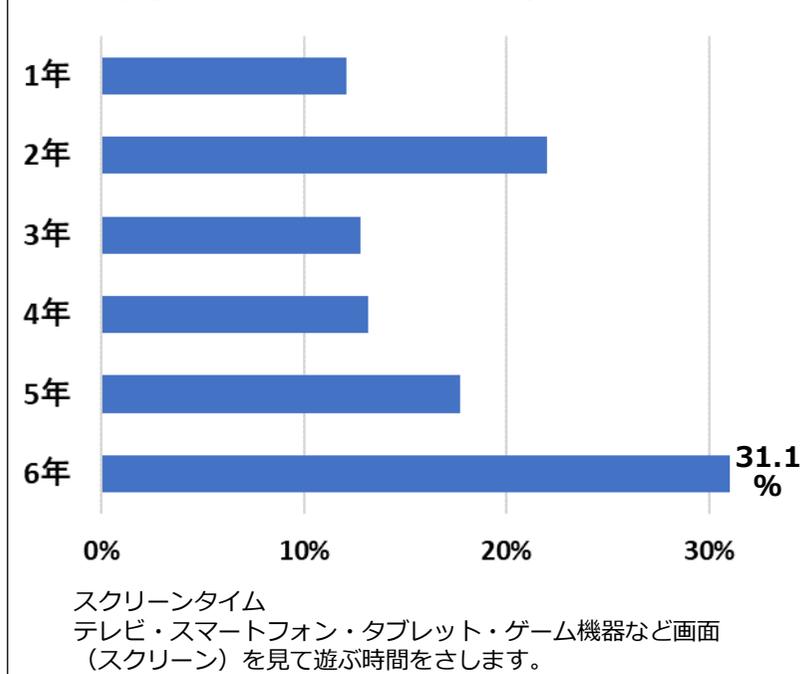
令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、スクリーンタイムが2時間を超える割合は、小学生男子で62.4%、女子で53.2%という結果でした。

本校は右のグラフの通り、全国よりも低い傾向にありますが、子どもたちの中には、「いつも何かを見ているから何時間かなんてわからない」といった声もありました。

教育雑誌によると、テクノロジー企業が多いアメリカのシリコンバレーでは、家庭内でスマートフォンやタブレットを子どもに見せない家庭が多いそうです。ICT機器に精通している立場だからこそ、子どもに与える影響について強く危惧しているのが理由とのことです。

家庭でも学校でも、当たり前になったICT機器ですが、学校は、子ども同士の直接の関わりの中での成長を促す役割を感じています。また、発達段階に応じて、多くの選択肢の中から、自分で節度を守ることや、自分の意思で行動を選択できるような力を身につけてほしいと思います。

各学年のスクリーンタイムが2時間以上の割合



日が少しずつ長くなり、まだまだ寒いですが、運動場で4時30分まで体を動かして遊ぶ児童が多く見られるようになりました。



すこやか

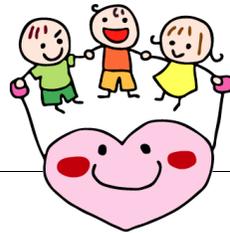
令和5年2月13日
ほけんの日
4・5・6年

2月の保健目標

心の健康について考えよう

心や気持ちは目に見えないので、困ったときに、どうするのがいいかわからないこともあるのではないのでしょうか？

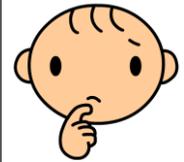
こんなことない？ 心・気持ちぬくぬく術！



ムツ・キー・イライラ



怒りの正体は、自分の「～であるべき」と相手の「～であるべき」がちがうから。6秒数えると、一気に上がった怒りホルモンが落ち着くよ！



めんどろ・やりたくない



「めんどろくさい」を続けて、なりたい自分になれるかな？「めんどろ」の根っこには、「失敗したくない」「自信がない」「したいことが別にある」など性格や考え方が関係しているよ。本当の気持ちがわかれば、どうすればいいのかわかりそうだね！



ドキドキ・モジモジ



物事をすぐに悪い方に考える人が、緊張しやすいよ。でも安全や失敗に気をつけることができるし、悪いことではないから安心してね。どんな小さなことでもいから成功貯金をしていくと自信がもてるよ。

保健室にあるので、気になる人はどうぞ。



やってみよう！

人間は、ほめられて、認められて成長することがたくさんあります。ただ、いつでも、どこでも他の人からほめられるとは限りません。自分で自分をほめて、認めることができれば、成長する機会が増えるかもしれません。

- ① 「自分で自分をほめる」のは、なかなか難しいものです。まず、自分をほめてくれるキャラクターを決めましょう。



- ② そのキャラクターに、自分の何をほめてもらうか、考えてみましょう。
- ③ キャラクターに、たくさんほめてもらうシーンをイメージしてみてください。

ご飯を残さず、食べられたなんて、やるじゃないか。



朝、時間通りに起きられたね！ 当たり前が、当たり前でできることがすばらしい！

寝ぼうしたのに、急いで準備をして学校に行ったのは、よくがんばったよ！

やってみた日		
/	/	/



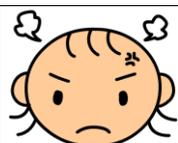
すこやか

令和5年2月13日
ほけんの日
1・2・3年

2月のほけんもくひょう

心のけんこうについて考えよう

こんなことない？ 心・気持ちぬくぬくじゅつ！



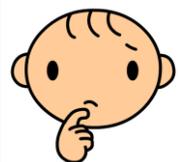
ムツ・キー・イライラ



おこっているときは、自分の「～であるべき」

と相手の「～であるべき」がちがうから。6秒

数えると、少し落ち着いて、話ができるようになるよ。



めんどろ・やりたくない



「めんどろくさい」を続けて、なりたい自分にな

れるかな？「めんどろ」の根っこには、「でき

るかわからない」「したいことが別にある」など

本当の気持ちがかくれているよ。本当の気持ち

がわかったら、どうすればいいのか、わかりそ

うだね！



ドキドキ・モジモジ



うまくいかなかったらどうしようと、よく心配
してしまうのでは？でも、安全やしっばいに気
をつけることもできるし、悪いことではないか
ら安心してね。どんな小さなことでもいいから、
うまくいったことをノートに書いて、ためてお
くと、じしんがもてるよ。

ただ 正しく、はな()をかめていますか？

寒いので、かぜを引いていなくても鼻水が出てしまいますね。
鼻をずっとすすっている人はいませんか。鼻をかまないと、病気になること
もあります。片方ずつ、耳をいためないように鼻をかめるようになりましょう。

ティッシュを半分に折る。	片方の鼻の穴をおさえなが ら、もう片方の鼻をかむ。	反対も同じように、片方 ずつかむ。

むずかしい人は、かたほうの鼻のあなをおさえ、もうかたほう
から鼻息が出せるようになると、うまくかめるようになります。
ぜひ、家で練習してみてね。

