

ほけんだよい

令和 6 年 2 月 2 9 日
板橋区立板橋第一小学校

No. 14

校庭の梅がきれいに咲き、桜のつぼみがだんだんと
ふくらんできました。春がすぐそこまで来ていますね。

さて、昼間はだんだんとあたたかくなってきますが、
朝や夕方はまだ寒い日が続きます。気温差が大きいと
体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心が
け、3月も元気に過ごしましょう！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

3月3日は耳の日

あなたの耳を守る ミミミニ大作戦！

■耳の近くで、大きな声を出さない。

大きな音の振動で、鼓膜が破けることがあります。

■耳掃除はほどほどに。

耳の中が傷つく原因になります。耳垢は自然に
外に押し出されるので、頻繁に掃除をする必要な
ありません。

■大音響の環境で長時間過ごさない。

音を脳に伝えるのに大切な役割をしている有
毛細胞は、大音量などで傷つくと元に戻ることは
ありません。

おうちのかたへ

2月は、インフルエンザB型・感染性胃腸炎でお休みする人が出ました。本校は感染者が少ないですが、インフルエンザによる学級閉鎖を行っている学校は毎日報告されています。まだまだ油断できないです。最近、花粉症の鼻づまりから来る頭痛・鼻水のかみすぎによる鼻出血・のどのイガイガ・目のかゆみなど、花粉症の症状で保健室に来る人もぐっと増えてきました。早めに耳鼻科や眼科を受診してください。

さて、3月になると日中は暖かくなってきます。休み時間は汗をかいて遊んでいる様子も見られます。登校時は寒くても、昼間はどんどん気温が高くなってくるので、体調や気温に合わせて脱ぎ着できる服装をお願いします。子どもは大人より1枚薄着が基本です。薄着で皮膚を鍛えることで、自律神経が鍛えられます。また、汗をたくさんかくお子さんは、汗ふき用のハンカチやタオルもあるといいです。

ご家庭でもより一層の健康管理・感染症予防をお願いいたします。

季節に合わせて衣服を調整しよう

親子で感謝を伝え合おう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストラリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。お子さんにとって、誉められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」はもっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね・

「○さんの靴を持ってきて。」「△さんのロッカーからランドセルを持ってきて。」「□さんに保健室に来るよう伝えて。」「これ、☆先生に渡してもらえる？」など、保健室が忙しいと私一人では手が回らないときもあるので、子どもたちにお手伝いをお願いします。

1年生でも6年生でも『任せろ！！』と言わんばかりに張り切ってくれます。

「うわあ～、助かる！！ありがとう！！ 先生うれしいよ～」と伝えると、目をキラキラさせて「まだやることないですか？」と聞いてくる子もいます。

ご家庭ではどうですか？ありがとうございますを伝えていますか？

何かお手伝いをしてくれたとき、何かを取ってくれたとき、ささいなことでも『ありがとう』を伝え合えるといいですね！（我が家の反抗期の息子たちにも効果的です。）