



令和6年12月12日発行
七尾市立小丸山小学校
保健室 NO.5



かんせんしょう よぼう
ほけんもくひょう
12月の保健目標: **感染症を予防しよう**

ねんせい て ほけんしどう
1、2年生に手あらいの保健指導をおこないました!

<p>1 おねがい のポーズ <small>もどる</small></p> <p>手のひらをあらいましょう</p>	<p>2 カメ のポーズ <small>もどる</small></p> <p>手のこうをあらいましょう</p>	<p>3 お山 のポーズ <small>もどる</small></p> <p>ゆびのあいだをあらいましょう</p>
<p>4 おおかみ のポーズ <small>もどる</small></p> <p>ゆびの先をあらいましょう</p>	<p>5 バイク のポーズ <small>もどる</small></p> <p>おやゆびをあらいましょう</p>	<p>6 つかまえた! のポーズ <small>もどる</small></p> <p>手くびをあらいましょう</p>

どんなふうに手をあらったらいいかな?
6つのポーズを学習しました。

ライトをあててしっかり
あらえているかたしかめるよ



自分ではちゃんと洗えていると
思っている、実際は「洗い残
し」がたくさんあります。
てあらいチェッカーで「洗い残
し」の部分を観察してみました。



保護者の方へ

能登半島地震から1年…。

1年前のことを思い出して不安定になったり、災害ごっこ遊びをしたり、甘えん坊になったりすることは、心の安定を図るために必要な反応です。子どもたちをしっかり受け止め、話を聴いたり、ぎゅっと抱きしめたり、一緒にお風呂に入ったり、添い寝したりするなど、スキンシップを多くとりながら、子どもたちの様子を見守っていただけたらと思います。



おすすめスキンシップ① だっこ

何といっても「抱っこ」です!
子供が一番大好きなスキンシップですね。おうちの方にしてもらう「抱っこ」は、居心地が良く、おうちの方に大切にされていることが一番伝わるスキンシップです。「しゅくだい」というタイトルの絵本もおすすめです。親子で一緒に読んでみてくださいね。

おすすめスキンシップ② 親子でリラクゼーション・つぼトントン

月ほっと、リラックスしよう♪

<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/komare/wysiwyg/file/download/1/3130>

♪つぼトントン♪

<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/komare/wysiwyg/file/download/1/3131>

*日ごろから、リラクゼーションの方法を知り、練習しておく、いざという時に自分の心を守ることができるそうです。

←タップして、学校ホームページからご覧ください

親子で行うことでリラックス効果がより高まります。

おすすめスキンシップ③ 親子でペアペア歯みがきカレンダー



親子でペアペア歯みがきカレンダーは、親子で一緒に歯みがきをしたり、お子様の歯みがきの様子や口の中の健康状態を見てあげることで、自分が大事にされていることを実感できます。

また、仕上げみがきデーの夜には、ペアの方に仕上げみがきをしてもらうことで、安心感が育まれます。

いま大丈夫でも、「冬休みになる」「1月1日が近づく」など、心配になったり、嫌な気持ちになったり、イライラしたり、涙が出たり、思い出したりして、しんどくなることもあります。テレビで1年前の地震のことが放送されることもあります。見たくない人や、しんどくなった人は、見ないようにすることも、よいのです。

この1年、つらいことも不安も乗り越えて、がんばってきました。子どもたちも大人も心が疲れることは、自然なことです。少しずつ自然に治っていきます。大丈夫です。

