

ほけんだより

令和6年12月 No.8 太白台小学校保健室

12月 ほけんもくひょう 冬を健康に過ごそう

寒くなり、感染症が流行する季節になりました。太白台小学校でも、感染症による欠席が増えています。手あらい・うがいや換気、規則正しい生活など感染予防をして元気に過ごしましょう。

ていねいな手あらいでかせ予防

12月の児童集会で保健委員会が「手あらい講座」をしました。その中でよい手あらいの「あわあわてあらいのうた」を紹介しました。「あわあわてあらいのうた」を思い出しながら、石けんを使い、ていねいに手をあらいましょう。あらったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



① おねがい (手のひら)



② かめさん (手のこう)



③ さんかくおやま (指の間)



④ おおかみ (指先)



⑤ バイク (親指)



⑥ つかまえた (手首)



保護者の方へ わたしの健康について

12月13日(金)にわたしの健康を配付します。2学期の身体計測や視力検査の結果をご確認ください。未治療の項目がある場合は、早めに受診をお願いします。

12月16日(月)に学校へ提出をお願いします。

学校保健委員会「思春期の心の変化/ネットの正しい使い方」

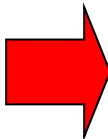
11月5日、5・6年生と保護者の方を対象に学校保健委員会がありました。児童保健委員会の「思春期の心のアンケート」の発表と、2名の先生のお話を聞きました。



「思春期の心の変化」 スクールカウンセラー 藤解舞先生

こんなこと思ったことある？

- ・親と距離を置きたい
- ・友達からどう思われているか気になる
- ・自分はいったいどんな人なんだろう
- ・だれも自分の気持ちをわかってくれない
- ・ほかの人と比べてしまう
- ・どうせ無理



そう思うのは…

自意識(自分への関心)が高まっているから

思春期は「自分探し」の時期

- 親から自立したい気持ち
- 友達を大切にしたい気持ち
(嫌われたくない、どう思われているか気になる)

成長している証拠

思春期との付き合い方① 自分のものさしと他人のものさしはちがうと知る。

ものさしの種類がちがう	ものさしの測り方がちがう	ものさしの長さがちがう
(例) コロッケにかけるもの 自分 なにもかけない 友達 ソースかケチャップ 他の人のものさしも試してみたら 新しい発見があるかも	(例) クラスメートとの関わり方 自分 特定の友達と仲良くしたい 友達 みんなとなかよくしたい どちらが正解ということはない	(例) 返信するタイミング 自分 すぐに返信 友達 その時の気分と忙しさ 違いを知っていれば、すぐに返信 がなくても心配しなくてよい

思春期との付き合い方② 気持ちを話してみる。相談する。

- ・うまく話せなくても OK。話しやすい人に話せば OK。
- ・「聞いてほしいだけ」「アドバイスがほしい」など伝えるのもよい。



「メディアとの上手な付き合い方」 石川県生涯学習課 吉田裕佳子さん

ネットのトラブルに合わないために

- ① 家族でルールを決める。
- ② ID やパスワードは他人に教えない。
- ③ SNS は相手が見えにくい。誤解に注意する。
- ④ ネットにアップするものには責任をもつ。
- ⑤ ネットの情報には間違いもある。信じすぎない。

ルール作りのポイント

- ① 具体的に決める。
- ② 大人・子供それぞれの思いを聞く。
- ③ ルールを書き残す。
- ④ 便利な機能を使う。
(設定した時間で電源が切れる。フィルタリングなど)
- ⑤ 成長に合わせて見直す。

