

# げんキッズ



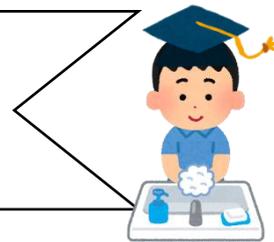
向山小学校  
保健室  
令和6年2月2日

\*お家の方といっしょに読んでね\*



てあら はかせ  
手洗い博士になろう！

ねんせい  
(1年生)



ふゆやす あ はついくそくてい ままほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな  
冬休み明けの発育測定の前、保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話して  
みてくださいね。

かぜのもと (ウイルスや菌)  
は、一度手について、それから  
体の中に入ってくる場合があります。だから、こまめに手を洗  
うことが大事なのです！

からだ なか  
どうやって体の中にはいるの？



じっけん  
スタート！



みず であら ばあい  
水でささっと洗っただけの場合と、  
せっ ていねい あら ばあい  
石けんで丁寧に洗った場合とでは、  
どのくらい汚れの落ち方が違うか  
じっけん じっけんけっか  
実験しました。実験結果にみなさん  
おどろ  
驚いていましたね。

きゅうしょくまえ なが てあら  
給食前に流れる「あわあわ手洗  
いの歌」を口ずさみながら、正し  
てあら ほうほう かくにん  
い手洗いの方法を確認しました。  
しょうどく おな ほうほう て  
消毒をするときも、同じ方法で手  
をこするといいですよ。

ていねいに 30びょう





# 心 ぽかぽかコーナー

## けんかしてしまったときは…



学校は、多くの友達と関わり合いながら生活するところです。時には友達とけんかになってしまうこともありますよね。でも、友達とのけんかを経験することで、解決の方法が身についたり、けんかをきっかけにもっと仲が良くなったり…けんかは悪いことばかりじゃないのです。けんかになったときの仲直りのポイントは、大人になっても必要となることがあるので覚えておきましょう。

### 仲直りのポイント

#### ①まず自分の心を落ち着かせる

- ・大きく深呼吸する。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・その場をいったん離れる。



#### ②相手の言い分を最後まで聞く

- ・相手がどうしてそのように言っているのか、わかるまで聞く。
- ・相手が「自分の言い分を聞いてもらえた」と思うまで、自分の言い分は言わない。



#### ③自分の言い分を相手に伝える

- ・自分がどうしてそうしたのか、どういう気持ちだったのかを話す。
- ・「私は・・・つもりだったんだよ。」「ぼくは、・・・されて嫌だったんだ。」

#### ④素直に謝る

- ・自分が明らかに悪かったときはもちろん、わざとじゃなくても、ささいなことでも謝る。
- ・「ごめんなさい。」「いやな思いをさせちゃって、ごめんね。」



◎子ども同士では解決できないときもあります。友達とのけんかで困ったときは、いつでも先生に相談してくださいね。

