



～にこにこ～

さくら市立押上小学校  
保健室より  
令和4年5月2日 No.2



「身の回りを清潔にしよう」

しんねんと はじ げつ 1か月がたちました。あたらしい かんきょう のなかでは、自分では気づかない間に力が入っていたり、緊張していたりして体や心に疲れがたまって、けがをしたり体調を崩したりしやすいです。気温が上がったり下がったり、急に雨が降ったり晴れたりと不安定な天気も続いているので、調節しやすい服装を準備しましょう。



Q どうして「清潔」が大切なの？

A 身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯などの「病気の予防」のためだよ



いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう  
(ハンカチは毎日かえる)



手足のつめ

のびていないか、  
ときどきチェックしよう



手あらい・うがい

外から帰ったときは  
忘れずに



はだぎ (したぎ)

毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり！

がっこうにいる間は、半袖ですごせるかもしれないけど、登下校のときは涼しい気候が多いので、上着も持ってくるといいよ！



かんがえよう SDGs 「ゴミ」



5月30日は「ごみゼロの日」です。世界で、人間がポイ捨てしたビニール袋などのプラスチックごみを食べて海や陸の生物が死んでしまうことが大きな問題となっています。また、世界には飢餓で苦しむ人がたくさんいるのに、年間13億トンも食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物)を出しており、日本人も一人あたり毎日お茶碗1杯分の食料を捨てています。想像できるでしょうか？ 普段どんなプラスチック製品を、どのくらい使っているか、考えたことはありますか？ わたしたちにできることは、3R(リデュース、リユース、リサイクル)です。食べ物は食べられる分だけ買う、無駄な物は買わない、エコバックやマイボトルを使う、ゴミを分別する...いろいろなことができますね。

# 保護者の方へ

今日は何の日？クイズ★

5/27は「小倉百人一首」が完成した日。空に入る体の一部は？

君がため 春の野に出でて 若菜つむ  
わが衣 籠に 雪は降りつつ

答えは下\*

## 寒暖差と衣服の調節

5月に入り、この時季らしい爽やかな気候の日が増えてきましたね。学校では、休み時間に外で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿を見かけます。そんな中、気温が上がった時には、上着やシャツを脱いでいる子もいますが、一方でそれほど暑くない朝の登校時からTシャツ1枚などの薄着のままの子もいて、少し気になっているところですよ。朝～昼、昼～夕方と、1日の中でも時間帯で寒暖差が出ます。暑さや寒さを感じたら、それに合わせて上着やシャツを脱ぎ着できる服があるとよいと思います。間もなく衣替えや梅雨入りの時季を迎えますが、梅雨時もやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在しますので、その日その時の気候、予報なども参考にしながら衣服を調節する習慣をつけ、体調を崩さずに過ごせるようにご配慮いただければ幸いです。



## スマホやゲームの「沼」にご用心

現代は動画、ゲーム、音楽、SNS・・・など、子どもたちの周りには楽しいアイテムがたくさんある世の中になりましたね。楽しいのはいいですが、長時間ずっと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出しにくくなってしまいかもかもしれません。スマホ依存症やゲーム依存症と言われるものです。依存症まで発展してしまうと声かけだけでは対処できなくなり、場合によっては医療機関や専門機関の介入が必要となることも多くありません。その他、様々なトラブル発生の原因になることがあります。心身への影響も十分に考えられます。スマホやゲームと上手に付き合うために、お子さんと話し合ってください「ルール」を決めるのがおすすめです。



- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに戻っていませんか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

「そんなことないですよ」やめませんか？

「聞いて」「すごいね」とお子さんが褒められたとき、

そんなことないですよ

と言ってしまいませんか？

日本人に多い謙遜の言葉ですが、文字通り受け取った子は悲しい気持ちになっているかもしれません。

また、ネガティブな言葉がコルチゾール（ストレスホルモン）を作り、ポジティブな言葉がドーパミン（幸せホルモン）を増やす—という研究結果もあります。

アメリカでは、褒められたらまず「Thank you!」と返し、「あなたに褒められてうれしい」や「あなたのお子さんも素敵ね」とポジティブな返事を続けるそうです。

ありがとうございます

褒められたときは、自己肯定感を高めるチャンスです。お子さんにとってプラスになるような声かけをしてあげてくださいね。

## 5月の保健行事

- 5/2 (月) スクールカウンセラー来校
- 5/10 (火) ~ 11日 (水) 臨海自然教室 (5年)
- 5/12 (木) 腎臓検診二次 (該当者)
- 5/13 (金) 心臓検診 (1・4年)
- 5/19 (木) 歯科検診 (全学年)
- 5/25 (水) 内科検診 (全学年)
- 5/26 (木) ~ 27日 (金) 修学旅行
- 5/30 (月) 小児生活習慣病予防健診及び貧血検査 (5年同意者)