

# ほけんだより



平成 23 年 12 月 9 日  
江戸川区立鹿本小学校  
校長 松木 恭子  
養護教諭 渡邊 千紘

暖かい12月が続きます。欠席も少なく、子どもたちは休み時間校庭に出て、元気に遊んでいます。インフルエンザなどのかぜが流行しやすい時期です。引き続きご家庭での健康管理を宜しくお願いいたします。

## 胃腸炎に要注意!



現在鹿本小では1人もいませんが、今後も手洗い・うがい・換気に努めていただきたいと思います。

家族がノロウイルス等の感染性胃腸炎になったら、2次感染を防ぐために、エチケット袋を持たせて部屋を隔離するようにしましょう。

また、感染性胃腸炎は出席停止の扱いにすることができます。

**胃腸炎の診断を受けたら、医師に感染性のものかどうかを確認し、学校へお知らせ下さい。**

### ★熱が低くても、嘔吐したり、症状が改善しなかったりする場合は、早退

のお願いをさせていただいています。また、学校で嘔吐した場合は、感染拡大を防ぐため、その場を消毒しています。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。



例年より少し長い冬休みです。規則正しい生活や、適度な運動を、休み中も心掛けましょう。1月には、最後の生活振り返りカードを実施します。ぜひ親子で課題を見つけ、取り組んでいただければと思います。

## ぐっすいみんな チェック!

- 目覚めがスッキリしている
- 午前 10 時~12 時に眠気がない
- 夜中に目覚めない

↑理想的な睡眠がとれているかをみる指標です。ぜひお子さんと一緒にチェックしてみてください。

### 子どものストレス、気になりませんか?

#### 親子でできる、からだほぐし、してみませんか?

来年1月28日(土)学校公開で、生活リズム向上公開講座が開かれます。

(詳細は本日配布の手紙をご覧ください)今年度の講師は臨床心理士の代裕子先生です。代先生は江戸川区のスクールカウンセラーとして勤務しているかたわら、子どものストレスマネジメント教育推進のために、子どもや保護者、時には教員に向けて講演や実習を行っている方です。当日はたくさんのご参加をお待ちしております!



# 保健給食委員会の集会

1日、「自分の気持ちを伝えよう」というテーマのもと、保健給食委員会の発表が行われました。この日のために、台本作りから始まり、小道具作り、劇の練習等、一人一人が一生懸命取り組んできました。子どもたちは自分たちの力で準備、発表することができ、達成感を感じられているようです。

今年の委員が選んだテーマは、「アサーションスキル」。友達関係で悩みやすい高学年らしい選択でしたが、いかに低学年に分かりやすく伝えるかが難しいところでした。そこで劇をして、どんな風に自分の気持ちを伝えるべきかクイズにすることにしました。

## 苦手なジェットコースターに誘われたとき…

ここはドラえもん学校

3択クイズ

いちばんいいのは…

う、う〜ん(苦笑い)

他ののりものだったら…

ジェットコースター  
たくさん乗ろうぜ!!

(心の声)  
どうしよう…のらないって  
言ったら、おこるかな?

分かった。楽しみだな!

③のれないことを伝えて、  
かわりにのれるものも教える

相手がどう思うかばかり気にして、自分の気持ちを伝えないのはよくありません。それは相手にとって失礼なことでもあります。相手の気持ちも、自分の気持ちも、どちらも大切にすることが、一番大事なことです。

## 友達の鉛筆を折ってしまったとき…

3択クイズ

いちばんいいのは…

だ、だれかやったんだろうね

やだ! お気に入りの鉛筆が  
折れてる!

(心の声)  
まずい…本当のことを言っ  
たら嫌われちゃうかも…

実は、ぼくがやったんだ。  
本当にごめんね。

…。分かった。次は気をつけてね。

③正直に言って、あやまる

わるいことをしてしまったとき、人はそれをかくそうとしてうそをついたり、だまされたままにしまったりします。でも、きちんと話すことで、相手はそのときはおこっても、正直に話してくれたことで、その人のことを信じる気持ちが生まれます。どう感じるかは相手が決めることなので、本当のことを、自分の気持ちをこめて話すことが大切なのです。

自分の気持ちも  
相手の気持ちも  
大切にしよう

アサーションスキルとは…

自分の考えや気持ちを正直に率直にその場にあったやり方で自己表現する能力。

自分を大切にすることや、語いを増やし語感を磨いていくことが、重要です。

失敗をおそれず、自分の気持ちを  
がんばって伝えてほしいです。  
今日のことを忘れずに、学校でも  
家でも過ごしてください。

