

寒さに負けずに



学習発表会が終わりました。どの学年も、本当に素晴らしい演技、演奏でした。子どもたちのパワーは、本当にすごいなあと改めて感じた学習発表会でした。

さて、学習発表会が終わって疲れがでるかな?と思いましたが、保健室への来室数は落ち着いています。このままインフルエンザ等が大きな流行をすることがないよう、祈るばかりです。

市内では、インフルエンザによる学級閉鎖が行われているところもあります。生活習慣を整えて予防に努めるとともに、罹患した場合には十分に休養をとるよう心がけてください。

気付けば、11月も下旬となり、冬休みまでの登校日数は残り25日となりました。はやいものですね。残りの2学期を、元気いっぱい過ごせますように!



乾燥に 注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少

くなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!



「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか? コミュニケーションは、言葉によるものだけではなくありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか? 相手の話をきちんと聞き、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。

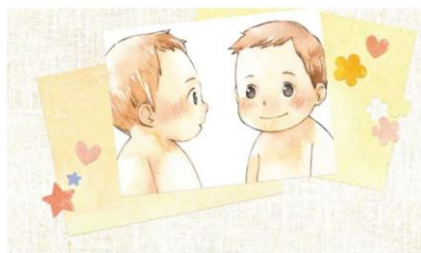
また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。



性に関する読み聞かせについて

12月1日～5日を「性に関する指導の週間」としています。朝の15分間に全学年の担任が、自分や自分の周りの人を大切にする気持ちや、体の変化、命の大切さについての読み聞かせを行います。

内容は学年によって異なりますが、心と体と命について考えることで感謝の気持ちや自他を尊重する気持ちを育みたいと考えています。使用した読み聞かせの資料は持ち帰りますので、御家庭でも話題にしてみてください。



読み聞かせの内容

<1年生>

- わたしのいのち
- きれいな体
- パンツはなぜはくの

<2年生>

- 命のはじまり
- おなかの中の赤ちゃん
- 赤ちゃんが生まれる

<3年生>

- 赤ちゃんと自分
- 成長の喜び
- 心の成長

<4年生>

- 大人に近づく体
- 成長の個人差
- 命のバトン

<5年生>

- 人の誕生
- 胎児の成長
- 生命尊重

<6年生>

- 思春期の心と体
- 大人に向かって
- ネットトラブル

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空

中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。