



家庭数  
名細小学校 保健室  
NO.8  
令和5年12月1日

もうすぐ冬休みが始まる時期となり、今年も残り1か月となりました。様々な出来事を振り返り、辛いことはきっぱり忘れて新しい気持ちで1年を迎えましょう。

## 自分や友達によさに気づきましょう

もし「あなたのいいところを教えてください」といわれたらあなたはどのように答えますか。なかなか思いつかない、恥ずかしくて答えられないという人もいるかもしれません。「よくないところなら答えられるけど・・・」と自分を否定してしまう人も多いのではないのでしょうか。そんな人は、そっと目を閉じ、優しい気持ちで自分を見つめてみましょう。すると、よくないと思っているところも見方を変えればよいところになります。

### 見方を変えると・・・

- ・うるさい→活発
- ・飽きっぽい→興味・関心が強い
- ・のろま→落ち着いている
- ・せっかち→すぐに行動できる
- ・マイペース→自分を持っている
- ・すぐに怒る→情熱的
- ・頑固→意志が強い
- ・気が弱い→慎重
- ・こだわりすぎる→探求心がある

他にもいろいろな見方があります。考えてみましょう！



冬休みの宿題として保健室より「歯みがきカレンダー」を出します。

裏面に「歯みがきチェック」もありますので、配布されるそめだし剤を使って家庭での取組をお願いします。どこがみがけていないのかなど、お子さんと一緒に歯について考える機会としてもらえたらと思います。※1年生は12日の歯科指導で実施した場合には配布しません。



# 冬休みを

# 元気に過ごそう！

げんきマンはウイルスをブロウッ！

#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくるかも...

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

#### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも...

#### 飛沫感染

せきやくしやみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも...

ウイルスから体を守る3つの技！

#### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## げんきマンの元気の秘密！

げんきマンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

はやねはやお 早寝早起きする

あさ 朝ごはんを食べる

うんどう 運動する

## みんなもやって、げんきマンになろう！