

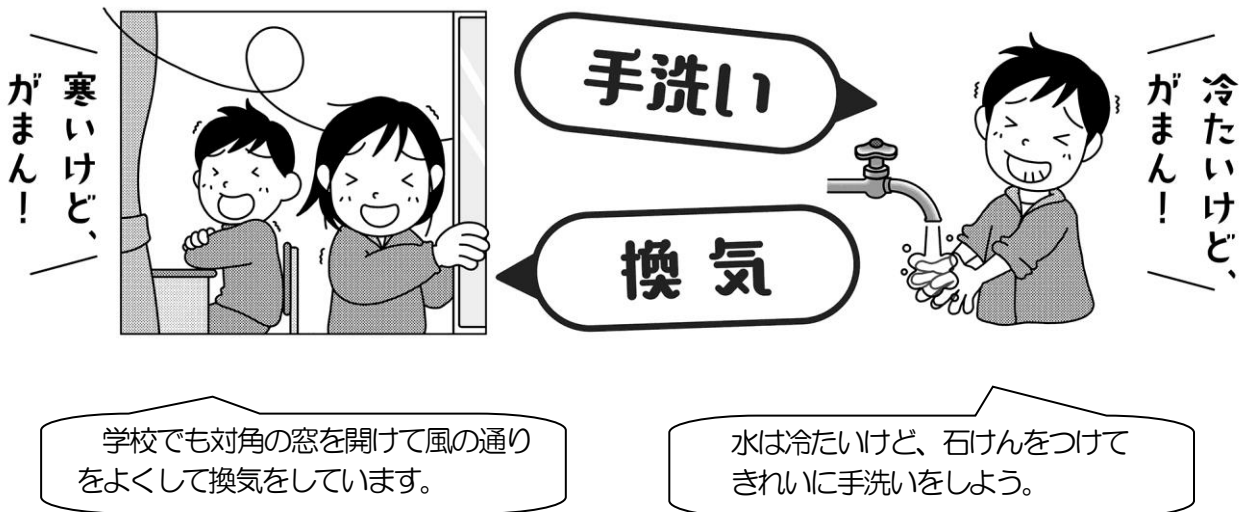
気温が下がって朝晩は寒くなってきましたね。昼はあたたかい日もあり過ごしやすくなって、湖陵小学校の多くの子ども達は、休み時間には校庭や体育館を走り回って元気に遊んでいます。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。湖陵小学校でも、発熱でお休みする人が多くなってきました。市内の状況を聞くと、インフルエンザの感染者の方が多く、あっという間に広がることもあるようです。

寒暖差も大きく、疲れが出ている人もいますので、早く寝て体調をととのえること、休日にはゆっくり休めるように気をつけてあげてください。



STOP コロナ・インフルエンザ



《マスクの持参についてお願い》

市内でもインフルエンザの流行が多く聞かれるようになり、本校でも流行状況によっては、必要に応じてマスクの着用をお願いする場面がこれからあると思います。また、給食の準備の時は、全員がマスクを着用して準備をしていますが、マスクを持ってくるのを忘れたり、マスクが汚れて使えなくなったりして保健室でマスクを渡している人もいます。必ず、予備のマスクを何枚か持ってくるようにお願いします。

※咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため「咳エチケット」を心がけることが重要です。咳やくしゃみが出る場合は、できるだけマスクの着用をお願いします。



健康教育学習公開・学校保健委員会

ありがとうございました！

健康教育の学習公開、学校保健委員会にはたくさんの保護者の方においでいただき、ありがとうございました。

何より、健康の大切さを感じていただけたことと思います。子ども達には、これからより健康に過ごしていくことができるよう、自分たちで考え、行動にうつして欲しいと思います。これからもご協力をお願いします。



学校保健委員会

今知っておいてほしいカラダとココロの話

看護師の錦織可奈子さんに貴重なお話をしていただき、5・6年生の子ども達も一緒に聞くことができました。一部ですが紹介します。

○ 「自分のことが好き」って自信を持って言えますか？

日本の子どもは、体の健康は第1位なのに、心の健康は37位（38ヶ国中）だそうです・・・。

○ 男子の悩み、女子の悩み

性に関する悩みが上位にあり、具体的に科学的に説明していただきました。悩みが解決できるように、心配な時には相談できるように教えていただきました。安心した人も多くいたと思います。また、これから二次性徴を迎える子ども達の不安も少し和らいだと思います。

みんなちがって当たり前！

思春期＝ホルモン爆発期！←ホルモンのバランスが大事。

だけど今は、まだ落ち着いていない。
イライラしやすいのは、ホルモンのせい。お家の人にもわかってもらおう。

○ 同意って何だろう？

同意って思いやりのこと。

「はい」か「いいえ」を自分で決めること。（自分で決められないのは法律やルール）

自分がいいと思っても相手がそう思っているかはわからない。聞いてみるとよい。無理やりはNG。

①自分がどう思っているかを伝え、必ず返事を聞く。

②相手の気持ちや思いをよく聞く。「わからない」という時は返事は「NO」。

間違っていることに気づいたら「ごめんなさい」が言えること。

何がよくて、何がだめなのかを知っておくこと。

自分の言動に責任を持って、仲間を作ろう。「チーム自分」。

そして、困った時、いざという時には大人に頼ろう！

大人は「助けて」って言ってくれるのを待っているよ。

今は悩むのは当たり前。少しでも不安を解消しつつ、自分を好きになろう！その方法はいくらかもあるよ。

・・・大人になると子どもの時のことを忘れがちですが、子どもの頃こんなこと考えていたな・・・

と思い出してみてください。