

ほけんたより ²月

志木市立宗岡小学校
令和2年2月3日
校長 近藤章宏
養護教諭 松本美菜

2月に入り、ますます寒さが厳しくなってきましたね。しかし、宗岡小学校ではインフルエンザなどが流行ることなくみんな元気に過ごせていますね！休み時間も外で遊んでいる子の姿がたくさん見られて、松本先生はとても嬉しく思っています😊2月も元気に過ごせるよう、これからも早寝早起きや手洗い・うがいをして風邪やインフルエンザの予防をしましょう！

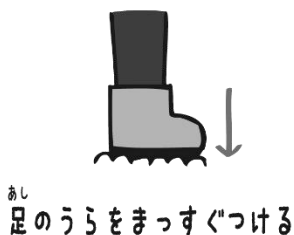
すべらない・ころばない 雪道はペンギンあるき



いそがず、ゆっくり



小さなはばで少しずつ



足のうらをまっすぐつける

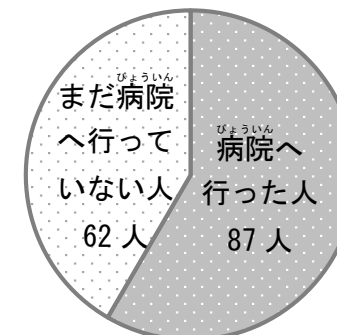
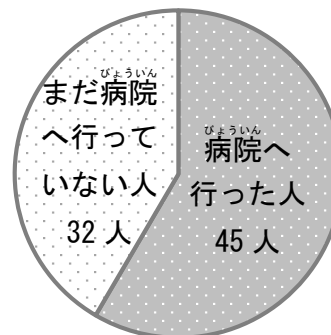


つまさきに力を入れる

治療は終わっていますか？

むし歯や要注意乳歯があると
言われた人の受診率

視力が下がっていると
言われた人の受診率



3学期が始まって1か月がたち、今年度ものこり2か月となりました。上のグラフは、1月31日時点での宗岡小学校の治療率です。1学期の健康診断のときにむし歯などの口の病気が見つかった人や、視力が下がっていて黒板やノートが見えづらくなっている人は3学期のうちに病院へ行き、元気な状態で次の学年を迎えられるようにしましょう！

保護者の方へ

学校保健委員会を開催しました！

1月29日（水）に、埼玉県家庭教育アドバイザーの生駒章子先生を講師にお迎えし、保護者・教員向けに「親子関係をよりよくするコミュニケーション」の講話をしていただきました。子供が悩んでいたり、いつもと様子が異なったりするときは「受動的な聞き方（沈黙・あいづち・話をうながす）」、「能動的な聞き方（くり返す・言い換える・気持ちをくむ）」この2つの聞き方が大切ということをロールプレイングも交えてお話して頂きました。

参加された保護者の方の感想

- 日常会話、子供の話を聞くということが大切なのだと思います。
- 子供に一方的に親の気持ちを押しつけず、よくコミュニケーションをとりながら子供の気持ちを受け止めて信頼関係を築いていくことの大切さを感じました。
- 子供の話を聞いているとき、何か解決できるようにしなければと思っていましたが子供のサインを受け取り、親がどう接すればいいのか考えることが大切なんだなと思いました。

このほかにも、多くの保護者の方から とても参考になったという感想を頂きました。お忙しい中参加して下さった保護者のみなさま、本当にありがとうございました！



鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについて鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなることがあります。

また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。