



玉井小学校
保健室



新年あけましておめでとうございます。今年も児童のみなさん、保護者の皆様が健康で過ごせますことをお祈りしております。

冬休みはあっという間でしたが、ゆっくり休めましたか。生活習慣が乱れてしまった人も早寝早起き朝ごはんを意識して、早くよりよい生活習慣に戻していきましょう。

お知らせ

- 身体測定 1月 9日 (水) 3・4年生・ゆりひまわりさくら
1月10日 (木) 5・6年生
- HQC シート 1月11日 (金) 1・2年生
- 薬物乱用防止教室 1月8日 (火) ~ 1月25日 (金) 【5・6年生】
1月15日 (火) 【4・5・6年生】

薬物乱用防止教室

「埼玉県警察本部 あおぞら」の方に来ていただき、4~6年生を対象に行います。薬は使い方が正しければ、人間にとって、とても役に立つものです。しかし、薬を医療目的以外に使ったり、医療目的にない薬を不正に使ったりすることを薬物乱用といいます。正しく理解できるように勉強しましょう。

保護者の皆様にもすでに御案内していますが、まだ間に合いますので希望される方はぜひふるって御参加ください。



インターネットを使うときは

インターネットでのやりとりは、声や表情が伝わりません。そのため、自分の伝えたいことが正確に相手に伝わらないことがあります。

誤解され、トラブルのもとになることがあるので、インターネットを使ってやりとりをする場合は、「これを書いたことで相手がどのような気持ちになるか」を考えるようにしましょう。

また、インターネットを使用するときは、できるだけ家の人がいる場所で使用するようにしましょう。

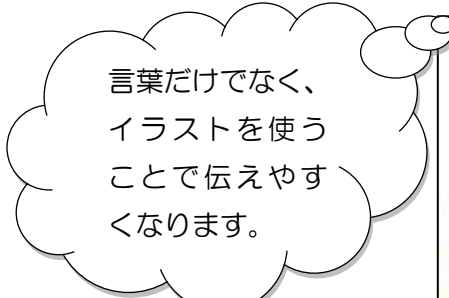


© 少年写真新聞社 2019

また、インターネットによるトラブルもあるようです。この機会に御家族で使い方を見直してみてください。

どう表現しますか？

痛みや辛さ、みんな感じ方は違います。自分以外の人に伝えるのはとても難しいですね。



●●● 1、コロコロ便 硬くてコロコロのペースや量のような便	非常に硬い (約10時間)
●● 2、硬い便 ペースや量があるが硬い便	
●● 3、やや硬い便 ペースや量があるが硬いペースの便	
●● 4、普通便 ペースや量があるが硬いペースの便	
●● 5、やや柔らかい便 ペースや量があるが硬いペースの便	
●● 6、湿状便 ペースや量があるが硬いペースの便	
●● 7、水様便 ペースや量があるが硬いペースの便	

うんちは体の調子が分かります。

講演会に参加してきました！

「自然と子供がまっすぐ育つ！内村流の子育て論」

内村周子さんによる子育て論のお話を聞いてきました。周子さんといえば、あのオリンピック金メダリスト体操 内村航平選手のお母さんです。皆さんもテレビ等で知っている方も多いと思いますが、周子さんはとてもパワフルです。長崎から渋谷まで毎週レッスンに来たり、全国各地を講演会で駆け回っているそうです。でも、忙しいと感じたことはないそうです。「忙しいは、心を亡くす」と書くがそのようなことは一度もないからだと言っていました。なるほど！！



航平選手が良い結果を出している理由は、「誰にも負けないほど体操が好き」という土台の上にバランスのとれた「心・技・体」+環境+人のすべてを整えられたからだといいます。

親は、「期待をしないこと」不安を与えず、プレッシャーを与えず、安心して取り組めるようにしてあげることが大切で周りが支えていくことが必要だという話でした。



低温やけどに注意

低温やけどは、熱を感じない程度(40~60度)の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2018