

ほけんだより



R8. 2. 4
白井第二小学校
ほけんしつ発行
※おうちのかたと
よ
読みましょう

1月の保健目標

感染症を
予防しよう

2月の保健目標

薬について
しろう

インフルエンザB型がはやってきています。
水はつめたいけれど、手洗いをきちんとしよう！



とりつかれてしまうと、なんだか素直に生きられない…

『生きづらさ妖怪攻略BOOK』より（ハートマッスルトレーニングジム社）

生きづらさ妖怪File⑤

不愉快クラッカー

とりつかれた本人のこまり度

20%

言いたい放題言うだけなので楽しいし、注目されるのでこまり度はひくい。しかし、この状態が長く続くと、加速度的にこまり度は上昇！

まわりのこまり度

88%

やる気やいい雰囲気をおそすコトバを聞かされるので、まわりは大迷惑。まわりは、言った本人がそのコトバで成長できなくなるとわかっていても、イヤな気分が続いてしまう。

この妖怪の必殺のきめ技

『ネガティブコトバ砲』

バーン！と一発で、イヤ～な空気に…

レア度：2



子どもでも大人でも結構いるので、めずらしくはない。意外と、大人の方が多かったりする。

妖怪の攻略法は
裏にあります！



この妖怪にとりつかれると…

先生や親やクラスの人など、他の人から意見や発言があると、「とっさに」打ちけすコトバや、まわりがうんざりするコトバを言ってしまうようになる！！
 その時みんなが見るので、注目されているとカンチガイし、それが楽しくなると、妖怪となかなかサヨナラできなくなってしまう。しばらくすると、自分の言ったコトバが自分にもどってきて、自爆してしまう…

この妖怪とサヨナラするには！

「とっさに」コトバがでてしまううちは、自分で意識してとめるのは、むずかしい。友だちにお願いして、マイナスなコトバ・ネガティブなコトバを言いそうになったら「ストップ！」と言ってもらおう。
 わかると思うけど、そんなコトバでは、人気者にはなれないよね！

次回で妖怪の紹介を一度おわりにします！妖怪の攻略方法はわかったかな？

薬をのむときの7つのやくそく

1. きまった時間にのむ
2. のむ量をまもる
3. よくなったと思っても勝手にやめない
4. ほかに人にもらった薬をのまない！
5. ほかに人に自分の薬をあげない！
6. とっておいいた古い薬は使わない
7. 整理して清潔に保管する



世の中には、いい人がたくさんいますが、少しだけ悪い人もいて、みなさんのような子どもにも悪いことをする場合があります。
 薬だけではなく、お菓子や飲み物も、知らない人からはもらわないようにしましょう。
 友だち同士でも、おなじ症状だからといって薬をもらったりあげたりしてはいけません。
 なぜなら、人はそれぞれ体質や過去にかかった病気がちがうので、薬がかえって毒になるときがあるからです。

FAKE

お家の方へ

●手洗い●

市内では、インフルエンザ・コロナ・百日咳など、様々な感染症の流行で、学級閉鎖をしている学校が多くでてきました。
 きれいな水で手洗いできる環境にある日本では、そうでない国に比べると、感染症にかかりにくいとも言えます。
 手洗い習慣をぜひ子どものうちから身につけましょう。

●相談相手は● 一他市の養護教諭から聞いた話—
 悩みごとがある児童に先生が気づき「お話しきくよ」と声をかけたら「今、相談アプリに聞いているので、その結果がでてから」と言われたそうです。確かに、寄り添った答えはだしてくれそうだし、その先生との関係もあるかもしれませんが…。
 子どもにとっては気軽に相談できるアイテムでも、個人情報を入力してしまう等の怖い面もありますね。