

保健だより 11月

貝塚市立二色小学校 保健室

2010年11月



朝晩、めっきり寒くなってきました。それにつれて、風邪をひいたり、おなかの調子が悪くなったり、もどしたりする子が少しずつ増えています。これからの季節、ノロウイルスやインフルエンザもはやります。手洗い、うがいをしっかりしていきましょう。



思いやり ~ スリッパをそろえる ~

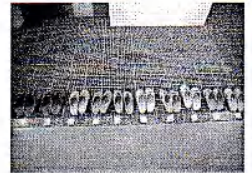
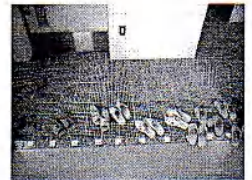
ほとんどの人が「思いやり」という言葉を知っていると思います。「思いやり」という言葉を辞典で調べてみると「相手の心になって考える」と書いています。

みなさんは、この「思いやり」を毎日の生活の中でどれくらいしているのでしょうか？

みなさんは、トイレを使うとしたときに、スリッパが脱ぎ散らかされていて、イライラしたり、困ったりしたことはありませんか？

「トイレをきれいに使うこと」や「トイレのスリッパをそろえること」というのは、次に使う人のことを考える「思いやり」です。と同時に、次に誰がはくか分からないスリッパを、その人のためにそろえることができるのは「やさしさ」ですね。

『相手の立場に自分をおきかえて考えること』、それは、「相手のことを大切にすること」さらに「自分のことも大切にすること」につながります。



「スリッパをそろえる」というような、なんでもない、簡単で当たり前前はことは、ついつい忘れがちです。が、この簡単で当たり前前の「思いやり」や「やさしさ」を一人一人が心がけていくと、どんなすばらしい学校になることでしょう。

11月23日は『勤労感謝の日』です。この日は、いつもがんばって働いている方々に感謝し、「働くこと」を大切に思う日です。

お家の人がご飯の支度、洗濯、そうじなどをしてくれたり、お仕事をがんばったりしてくれているので、みなさんは生活ができています。

また、白ごう使っているかばんや、えんぴつ、毎日食べているお米も、たくさんの方々が働いてくださって、作られたものです。

仕事は、どれも大切なものです。

お家の人はもちろん、それ以外にもたくさんの方々に支えられて生活をしていることを忘れないでください。

爪伸びすぎていませんか？

爪が爪の役割をきちんとはたしている？

爪の役割

- ①指先に力を入れるときに支える
(爪がないと物をうまくつかめません)
- ②かゆいところをかく
- ③指先を守る

伸びすぎた爪は指先を守るどころか、逆に運動や作業の邪魔になって、割れて痛い思いをします。

自分が痛いだけならまだいいのですが、伸びた爪でお友達を傷つけてしまうこともあります。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。

今みなさんの爪の長さは？チェックしてみてくださいね。

<保健委員会では・・・>

10月10日の目の愛護デーにちなんで、保健委員会で、目についてのビデオを作って放送しました。

先生方に目についてのインタビューをし、最後に目の体操を紹介しました。

先生方にインタビューをして、目を大切にするために心がけていることや、目が悪くて困っていること、目によい食べ物などがわかりました。

また、目の体操は、目が疲れたときや、目をよく使ったあと(ゲーム、テレビ、勉強などをしたあと)にすると効果があります。