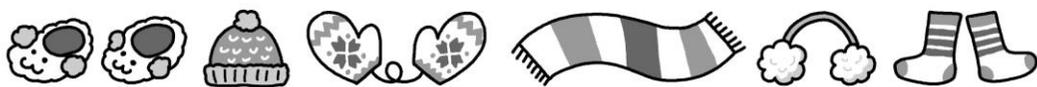




令和4年11月30日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

2022年もあと1か月で終わりです。厳しい寒さの季節がやってきました。この季節は空気がカラカラに乾燥し、風邪やインフルエンザの流行（ウイルスは乾燥した空気が大好きです）、皮膚のトラブルなどが増えてきます。乾燥対策として「加湿」と「水分補給」を行ってください。

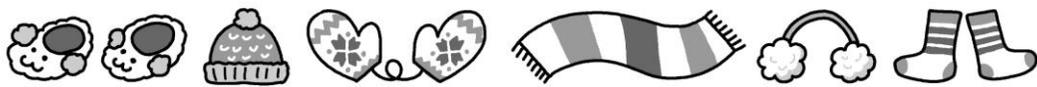
特に、冬は「水分補給」を忘れがちなので、要チェックです！冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくいのです。しかし、外の空気は乾燥し、部屋の中もエアコンやストーブによりカラカラに乾燥しています。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分をとるようにしてください。夏のように冷たい飲み物ではなく、温かいものを飲むと、体が温まり心もリラックスできるので、おすすめです！



### 12月の保健行事について

日にち	内容
12月1日（木）	歯科健康教育（4年生）
12月2日（金）	歯科健康教育（6年生）

歯科衛生士さんが来てくださり、歯の健康についてのお話しをさせていただきます。いくつになっても自分の歯で、おいしく食べることができるように、しっかり話を聞いて、自分の生活に役立ててください。



## 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



### 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす（体をゆする、おどる）。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス（深呼吸）をする。

## げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

### 保護者からの感想

- ・ゲームやタブレットをする時間をもう少し減らしたいと思いました。
- ・夏休みで乱れたリズムを整えていく良い機会となりました！
- ・まずは、宿題はすぐやろう！そして、早寝早起きをがんばろう！
- ・引き続き、早寝、早起き、家庭学習を頑張ってくれるとうれしいです。
- ・雨の日も家の中で運動するなど、頑張っていました。
- ・もう少しテレビの時間を少なくしましょう！！
- ・ゲームの時間、起きる時間が今までより守れました！楽しく過ごせてよかったね！！
- ・早起きも勉強もよく頑張っていました。
- ・日頃の生活リズムを見直す機会になってとてもよかった。
- ・早く寝られるように共に努力したいと思います。
- ・ゲームの時間が少しでも読書などの他のことで楽しめるといいね！
- ・いつもより寝る時間を意識して行動ができたと思います。

### 児童の感想

- ・自分で朝起きるのをもってがんばる。
- ・たくさん体を動かした。
- ・ユーチューブの時間を減らします。
- ・100点がとれてうれしかった。
- ・早起きができるようになりました。
- ・9時に寝ることをがんばりました。
- ・体を動かさず、ができなかったので、次は頑張りたいです。
- ・体を動かすことはできたけど、もう少し家庭学習をしようと思いました。
- ・もっといい生活リズムにしたいです。
- ・努力して100点がとれてうれしかった。
- ・時間を決めて勉強をすると、はかどった。
- ・もう少し早く寝られるように努力します。
- ・朝起きる時間がギリギリの日があったので気がつけたい。
- ・勉強を自分から取り組むことができた。
- ・目覚まし時計を使って自分で起きられるようになります。
- ・毎日早寝ができた。

### 計画的にすごそう!



2学期の取り組みから、皆さんが真剣にカードに取り組んでいる様子が伝わってきました。冬休み明けもげんきいっぱいカードに取り組みます。ぜひ冬休み中から生活リズムを意識して、3学期のげんきいっぱいカードに挑戦してください。

## クイズで冬の感染症予防

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。（ ）にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

- ① 手を洗うときには必ずみで洗うことのほか、（ ）を使うこと、水を（ ）洗うこと、洗った後に水気をしっかり（ ）こともポイントです。
- ② 感染を広げないためには（ ）を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた（ ）をとめることができます。

③ しめきった部屋の（ ）はどンドンよれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて（ ）をしてください。



④ 病気を予防し、草くなおすために必要な、私たちのからだの（ ）。十分な（ ）と（ ）、適度な（ ）はここでも大切になってきます。

⑤ インフルエンザや（ ）による感染性胃腸炎と診断されると、（ ）となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



**キーワード**  
出席停止 石けん 栄養 お湯 歯 氷水  
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気  
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：① 石けん、流して、ふき取る ② マスク、飛まつ ③ 空気、換気 ④ 抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ ノロウイルス、出席停止