ほけんだより 12月

No.12　令和５年 12 月１日　見川小学校保健室

2023年ものこり１か月となりました。冬休みまであと少しです。１２月は、「世界人権デー」という日があります。みんなが楽しい気もちで冬休みをむかえることができるように、やさしい心でお友だちと生活していきましょう。

相手を思いやる話し方で気持ちをつたえましょう

みんなが気もちよく生活するためには、ひとりひとりがほかの人のことを思いやることが大切です。あいてにいやな思いをさせないはなしかたをしてみましょう。

【ポイント】

① 自分が相手に伝えたいと思っていることを下のようにまとめてはなす。

いつ・どこで・だれが・どのように・どうして

② 相手の気持ちを大切にしたうえで、相手を傷つけないように自分の気持ちをはっきりと伝える。

これを言ったらいやな思いをしないかな？

自分は〇〇と思うの

③ やさしいことばで相手にお願いしたいことを具体的に伝える。

〇〇にしろ！　×

〇〇はどう？　〇

④ 自分ばかりではなく、相手の気持ちをかんがえる。

⑤ やさしいかおでおはなしする。

にこにこえがおの人ははなしやすいね

やけどにきをつけましょう

やけどとは？

ひふに熱いものがあたり、熱によってひふが赤くなったり、皮がむけたり、水ぶくれができたりすること。

〈こんな事故があります〉

〇加湿器の湯気がでるところに手を当てて、指をやけど。

〇給食のスープが体にかかり、やけど。

低温やけどとは？

44～60℃とあまり熱くないものに長い時間触れることでおこるやけど。温度が低いため、気づかないうちにひふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまう。

〈これを使うときに注意〉

〇カイロ
〇湯たんぽ
〇ホットカーペット
〇こたつ

ときどき姿勢やはる場所を変えたりして、長時間、体の同じ場所に密着させないようにしましょう。

やけどをしてしまったら・・・

1.すぐに水道の水でしっかりひやす
2.やけどにさわらない
3.病院にいく

保護者様へ

〇学校保健安全委員会を開催します。

12 月 20 日（水）15：40～16：30

今回のテーマは、「関節をしなやかにしてケガ防止！！」です。パーソナルフィットネス　スタジオ K からインストラクターの古徳先生に講師として来ていただき、足首、肩などの関節を柔軟にするエクササイズを教えていただきます。参加人数に若干余裕がございますので、興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。不明点などございましたら、担当：根本までご連絡をお願いいたします。