



# ほんだよい 12月

野向小学校  
保健室  
R1. 11. 29



今年もとうとう最後の月。みなさんにとってはクリスマスや年末年始のお出かけなど、お楽しみも多い時期ですが、年の瀬で何かと忙しい人も多いのではないのでしょうか。



子どもも大人も生活リズムがくずれやすいうえに、感染症も心配な時期です。手洗いうがいを欠かさずに、疲れが残らないよう、しっかり休むようにしてくださいね。

## 朝の健康観察をお願いします



朝、いつもと調子が違う時には、熱を測ってください。そして体温が 37度以上ありましたら、無理な登校はせず、お家で安静にしてください。また、下痢や嘔吐のある時もお家で様子を見てください。症状が長引くだけでなく、お友だちにうつしてしまうこともあります。ご協力よろしくお願いします。



## 効果的なうがいのしかた

のどを潤わせ、風邪にかかりにくくなるという報告があります。ぶくぶくうがいを1回した後、ガラガラうがいを3回ほどくりかえしましょう。



### ①ぶくぶくうがい

水やうがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

### ②ガラガラうがい


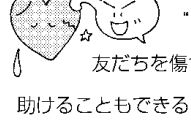

水やうがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。



## 友だちの心を傷つけない

悪口について  
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのは嫌ですよね?!  
でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちで言ったことで取り返しのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さな事でも傷つく年頃なのです。友だちの嫌がることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う? まずはそこから考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p> 

# 5・6年生が「がん教育」を受けました

福井市の済生会病院から、加藤先生と山田看護師さんが、がんのお話をしに来てくださいました。「健診を受けて、まだ症状がない早い段階で治すとほとんど治癒するよ」、「完全によくななくても自分らしく毎日を大事に生きていくことが大事だよ」、「おうちの人に伝えてね」という内容が伝わったのではないかと、子どもたちとお家の方からの感想を通して感じました。



## ～子どもたちの感想より～

がん予防は生活習慣をよくすれば予防になるということが分かったので、生活習慣には気をつけていきたいなと思いました。またがんは、早く見つけることができれば治る確率も高くなるので、早く見つけてもらうためにも家族にがん検診をすすめたいです。 6年生

がんになった人の話で私は心に残った言葉がありました。それは、自分の人生だから後悔せずに生きていこうという言葉です。父がタバコを吸っているのでやめてといおうと思います。 6年生

知らない間にがんという病気ができてしまうので、生活面や健康など気を配っていきたいです。 5年生

私は、食生活が乱れがちだし、塩分をたくさん取り入れている方なので、今からしっかりなおしていきたいと思いました。お父さんがタバコを吸っているので、「タバコは吸っていない人にもえきょうする。」ということをお願いしたいと思いました。 5年生



## ～お家の方の感想より～

タバコを吸ったら、その後2・3時間は周りの人にも影響が出る事を聞き、禁煙しようと思いました。

貴重な学習をしたなと思います。身近に患者がないので、治療のことなど知識は全くなかったと思いますが、先生のお話を聞いて、がん検診における早期発見で約9割が治る病気なので、できれば検診を受けてねと子供に言われました。医師から直接病気の説明を受けたことは子供達の心にダイレクトにささってきたのではないかと思います。いつもより真剣に話しかけてきましたので…

癌と聞くと大人も不安であったり、恐怖感にかられることもあります。子供も、もしなったらこわいと思ったと話していました。現在増加傾向にある癌は、生活習慣などで予防が出来る事や、早期発見・早期治療の為に癌検診も受けないといけない事(特に私達親世代)の話と一緒にしました。又癌になっても、その人らしく生きていけると良いなという話もしました。

わが家では、タバコやお酒を飲む人がいるので、しっかり授業を聞いてきて、教えてくれました。わが家のがんのリスクがとても高いということがわかったので、子供自身も気をつけた方が良いことを教えてくれました。