

# ほけんだより



川口市立新郷東小学校 令和6年2月

まだまだ寒さが続く中、なわとびの練習や外遊び、たくさんがんばっていますね。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや胃腸炎なども流行っていますので、引き続き、せっけんを使っての手洗い・うがい・換気など感染症対策をしっかりとしましょう。

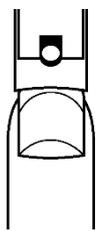
## つめをのばしていると…

最近、つめが長くなっている子がちらほらといて、気になります。

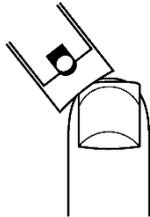
手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびます。つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



## つめを切るときは



① 白い部分を少し残して切ります。



② 角は白い部分を少し残して切りま



③ 反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

## しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



ほけんもくひょう おも せいかつ  
《2月の保健目標》 思いやりをもって生活しよう

じぶん かんが つた  
自分の考えをきちんと伝えよう

じぶん かんが とも つた  
自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

じぶん かんが つた じこひょうげん じぶん かんが あいて  
自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手  
かんが むし てき じこひょうげん じぶん あいて い ぶん ゆうせん う みてき じこ  
の考えを無視する「こうげき的な自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己  
ひょうげん  
表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切に自己表現（アサーション）」です。

れい とも あそ じぶん  
(例) 友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと  
おも  
おも 思います。そのとき、どのように相手に伝えればよいのでしょうか？



「こうげき的な自己表現」の場合

とも  
友だち「サッカーやろう！」

じぶん  
自分「ドッジボールでないといやだね」

い ちよくご じぶん まんぞく あいて  
言った直後は自分では満足しますが、相手はいや  
おも  
な思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

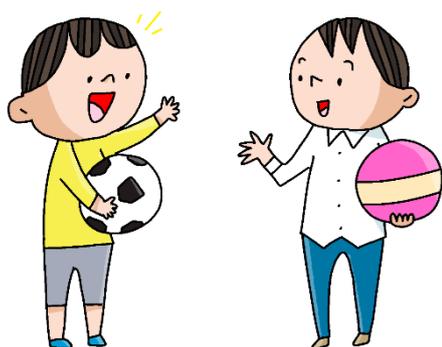
とも  
友だち「サッカーやろう！」

じぶん  
自分「(ドッジボールがやりたいけど…)」

サッカーで別にいいよ…」

友だち (ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…)

ほんとう きも じぶんじしん  
本当の気持ちを伝えずにながまんすると、自分自身は  
ストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。



「おたがいを大切に自己表現（アサーション）」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「〇〇君はサッカーがやりたいんだね。でもぼくは  
ドッジボールをしたいなあ。どうしようか？」

友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」

あいて きも たいせつ じぶん かんが つた  
相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝える  
なっとく けつろん むす  
ことで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができ  
ます。