



令和3(2022)年12月1日  
野田小学校 ほけんだより

# 12月号



校庭の木々の葉がすっかり色づいて落葉し始め、朝晩の冷え込みも本格的になってきました。寒さの中、きれいな青空が広がる朝があり、空が好きなのでつい上を仰ぎながら通勤しています。

春、野田小学校に赴任してきた時、校庭を彩る花々に感動しました。季節が移ろう頃、いつも野田小学校と庄内小学校の用務員さんたちが、花の植え替えをしてくださっています。夏には夏の。秋には秋の。別の場所で丁寧に育てたいろいろな花の苗を。11月には春に向けての苗を植えてくださっていました。

まだ冬の入り口ですが、これからの厳しい寒さをこの花たちは力強く乗り越えていくのだろうと、春を楽しみに待つ気持ちにさせてくれています。

11月の保健室は、病気やけがももちろんありましたが、心の元気が出ないための来室もありました。仲良くやりたいのに仲良くできない悲しい気持ちや、さみしい気持ち、いらいらする気持ち、そんな心が見え隠れします。おうちの方に話すことができる、先生や学校の職員に話すことができる、まわりにいる人に悲しさやさみしさを受け止めてもらえる、そんな環境で子どもの心を守りたいと思いながら話を聞いています。

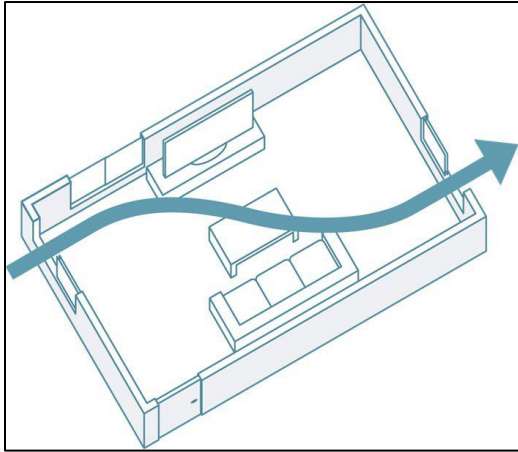
子どものヘルプは、ちょっとしたことで気が付くことがあります。元気のなさや顔つき、話し方など、いつもとちょっと違うと思った時は、まず温かさが伝わる距離で耳を傾けます。

大人は長く生きてるので、話を聞くとすぐ自分の経験から解決法を探し出し、子どもに伝授しようとしてしまいますが、子どもが望んでいるのは、解決はありません。まずつらい気持ちをわかってもらいたいが一番先なのです。わかってもらったら、自分の力で、安心して次のステップに踏み出せる、解決へと動き出せる、そう思います。

## 教室でのエアロゾルに対する窓開け換気

学校では、この冬の感染症対策として、手洗い・マスクの着用、密集・密接を避け、寒さの中でも「換気」を継続していきます。

参考資料は横浜薬科大学の田口先生の、「学校における新型コロナウイルス感染症の感染予防対策『教室における換気』」です。



「短時間で換気を行うために窓を全開する場合は、窓や扉の上の欄間、廊下側の扉や上下の開口部も開放します。授業中は必ずしも窓を広く開ける必要はありません。教室の外気側と廊下側の対角線上の窓を同時に開けて空気の通り道を作ります。排気口を大きくすることで効率よく換気することができます。」（「教室における換気」より引用）

以上をもとに、学校では、休み時間は窓を全部開けて空気の入替えをし、授業中は、教室の窓とドアを斜めの対角線に開けて空気の流れを作るようにしています。

これから寒さも本格的になってきます。下着や防寒服などで、寒さを防げるよう、ご協力よろしく願いいたします。

## “笑い”は健康のひけつ

「笑うと健康にいい」と、最近よく言われていますね。

1日に15分笑うと40kcalの消費になり、これを毎日続けると、1年で2キロの脂肪が減るそうです。また、「微笑み」や「笑顔」は脳をリラックスさせますが、実際に声を出して笑う方が脳だけでなく全身により運動効果を与えるため、より一層健康にいいそうです。

そうはいつても、そうそう本心から笑えない時もありますね。そんな時は…心からの笑いでなくても、笑っているふりでも脳は錯覚を起こすそうです。例えば、「わっはっは」と声を出して笑いながら万歳すると、たとえ気持ち沈んでいても体は「万歳する=嬉しいことがあった」と記憶しているため、瞬時に体に良い影響を与えることになるそうです。「笑い」は、ストレスを解消し、生活習慣病を予防し、病気を遠ざける「良薬」です。みなさまに笑いがありますように。

# 7つのまちがいをさがそう！！

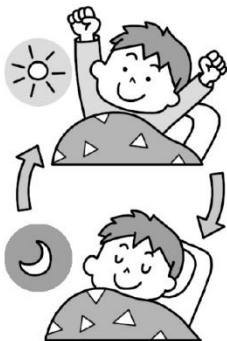


## 冬休みも“いつもの生活リズム”で！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。さらには、おやつの食べすぎで食事をとれず…生活リズムがピンチ！ そのまま、休み明けのからだの不調につながってしまうかもしれません。



ポイントは“いつもの生活リズム”をあまり変えないこと。たとえば、ふだんの日曜日は「おそくまで起きているとあしたがつたいへん…」と、なるべく早く寝るように気をつける人が多いと思います。休み中はもちろん、休み明けも元気に・健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。



大掃除に

チャレンジ！！



きれいに

きもちよく！！



寒いけれど  
続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つ  
らいなあ」って思うことがありますよね。水  
で手を洗うときに、ついサッと簡単に  
済ませたくなったり、冷たい風が入って  
るので、窓を開けて空気を入れ換えをする  
のがイヤになったりすることと思います。で  
も、なぜこれらをするのかを考えてみてく  
ださい。手洗いや換気は、感染症予防  
のために、ずっとみ  
なさんががんばって  
きたこと。これから  
の寒い季節も心掛  
けてくださいね。



☆ダラダラシ



ダラダラとずきずき  
きそくただ正しい生活を送ろう!

☆ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がり  
疲れをとれないよ!



冬休み  
はみがきカレンダーで  
楽しく  
歯をきれいに!!

7つのまちがいをさがそう!! のこたえ… 左の花びんの花/ 机の電気スタンド/ 机の引き出し (二段目と三段目) /  
右奥の額/ ベッドの上のぬいぐるみのリボン/ 掃除機本体の持ち手/  
右下のひもの向き