



令和4年12月16日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

年の瀬が押し迫り、何かと忙しい頃となりました。寒さも日毎に増し、手洗いの水の冷たさが身にしみます。

新型コロナウイルス感染症は、過去2年いずれも年末年始に感染が拡大していました。専門家によると、この冬は季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されるとの指摘もあります。

冬休みは子供たちにとって楽しいイベントが多い時期です。ご家族皆さんが元気に過ごせる冬休みになるといいですね。

クイズで 冬の感染症予防

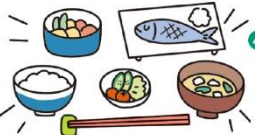
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕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感染を上げないためには〔 〕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〔 〕はどんどんよごれていき、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、早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 歯こう 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



…… 保護者の方へ ～冬休みの安全な生活について～ ……

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。この時期はクリスマスに大みそか、お正月とイベントが多く、ご家族はもちろん、場合によってはお子さんが友だち同士など、子どもたちだけで出かける機会も増えるかもしれません。

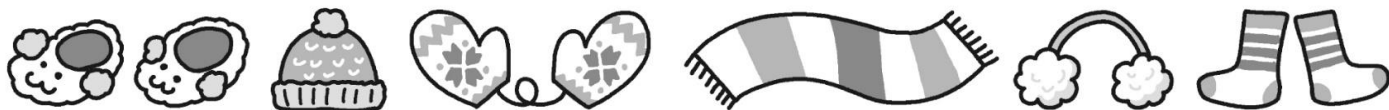
休み中、また楽しい時間を過ごすこともあって、どうしても気持ちはゆるみがちになります。少しでも事故・トラブルの危険を減らすために、出かける際には

- 行き先、一緒に行く人、帰宅予定を知らせる
- 困ったことが起きたらすぐ連絡する

のように、お子さんとよく話し合い、あらかじめルールを決めるなどのご指導・ご対応をお願いできればと思います。

休み明けに、また子どもたちの笑顔に会えることを職員一同、楽しみにしております。どうぞよいお年をお迎えください。





「聞く力」とは、相手を理解する力です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、以下のポイントに気を付けましょう。

- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く（途中で口を挟まない）
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する（相手が大切にしたいと思っていることを尊重する）



「聞く力」を身に付けると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係を築きやすくなります。一方で、「これくらいなら、察してくれるだろう」と言葉が足りない場合もあります。自分の気持ちを言葉で伝えることも意識しましょう。



Ⅲ 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、踊る）。
- 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。