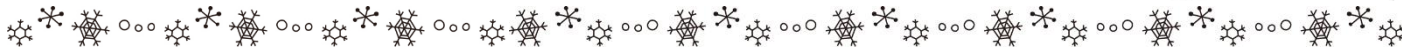


# ほけんだより 12月

令和5年12月6日  
上島町立弓削小学校

12月22日は「冬至」です。冬至は、太陽が昇っている時間が1年で最も短い日のこと。この日に湯船に柚子を浮かべた、柚子湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。実際に柚子湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ柚子湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



朝晩だけでなく、昼間も寒いと感じる日が多くなってきましたね。体が冷えやすい時期ではありますが、あまり冷やし過ぎると、筋肉が固まってしまい動きやす時に痛みを感じるようになって、体の中の働きが悪くなり、体調を崩してしまいやすくなります。体を冷やし過ぎないこつは、首・手首・足首の3つの首を温めることです。なぜかと言うと、この3つの首には大きな血管が通っていて、ここを温めると効率よく体全体を温めることができるからです。マフラーや手袋、靴下を使って、しっかり温めましょう。



## ていおんやけど 低温火傷に気を付けよう!

### ていおんやけど 低温火傷って何?

熱湯など暑いものに触れた時の火傷と違い、44~60℃程度のあまり熱くなく、心地良く感じる温度のものに長時間触れることによって起こる火傷のことです。「温度が低いから大丈夫」と考えてしまいやすいですが、温度が低いために気付かないうちに皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重度の火傷になってしまうので、実はとても危険です。



### これを使う時は注意!

低温火傷にならないように、カイロや湯たんぽ、ホットカーペット、こたつ等を使う時は、以下のことに注意しましょう。

- カイロは肌に直接貼らず、服や肌着に貼る。
- 時々姿勢や貼る場所を変えて、長時間同じ場所に密着させない。
- 暖房器具(ストーブ、ヒーター等)の近くで遊ばない。
- カイロを貼ったまま寝ない。こたつや電気毛布を使って寝ない。

### ていおんやけど 低温火傷をしてしまったら

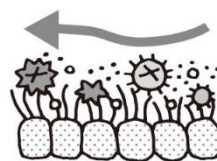
もし低温火傷をしてしまったら、すぐに流水でしっかりと冷やし、火傷に触れないようにして、病院を受診しましょう。早めの対処が重要です。

**正しい使い方をして、安全に温まりましょう!**

## 「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜が捕まえ、線毛という器官が外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは、「乾燥」。乾燥すると病原菌を捉えるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみや咳をした時、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給や加湿を忘れないでくださいね。



か  
11月7日(火)

やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
「薬物乱用防止教室」

ねんせいじどう たいしやう やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな  
6年生児童を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。伯方警察署刑事生活安全課より、警察官の方に来ていただき、違法薬物の依存性や心身への影響、身近で起こりやすい犯罪の危険性などについて学びました。



じどう かんそう  
<児童の感想>

- 大麻や覚醒剤は、一度吸ってしまうと絶対に素の自分には戻れません。軽い感じで使ってしまうないようにしたいです。自分のことは自分で管理したいです。
- この教室で学んだことを忘れずに、もしもの時は今日教えてもらったことを生かしていきたいです。でも、このようなことが起きないことが一番幸せだと思いました。
- 一度でも体に入れてしまうとずっと続けてしまうから、だれかがやっていることに気が付いたら注意したり、大人に相談したいなと思いました。家族に学んだことを教えたいです。自分がこの先後悔しないように気を付けていきたいです。



きん がっこうほけんいんかい  
11月24日(金)「学校保健委員会」

ねんせい ほごしや たいしやう がっこうほけんいんかい かいさい  
5・6年生と保護者を対象に学校保健委員会を開催しました。アンガーマネジメントコンサルタントである石井真奈先生を講師としてお呼びし、「こどものためのアンガーマネジメント」について講演をしていただき、怒りの感情のコントロールの仕方や上手な怒り方を学びました。



じどう かんそう  
<児童の感想>

- すぐに怒るのではなく、気持ちを抑えられるような言葉、6まで数える等色々なことが分かりました。深呼吸をするのが一番いい方法だと思いました。私は怒りっぽいので、相手も自分も傷付けないようにしっかりコントロールしようと思います。「自分をきずつけない」ということが心に残りました。私はよく、「相手がきずついたらいけない」と思っがまんしたりしていました。でも、「がまん」がストレスになってしまっていました。これからは、自分の気持ちをはっきり言いたいです。(5年生)
- これからは、自分がイライラしていたら、落ち着く言葉を何回も何回も言って心を落ち着かせ、イライラしている子がいたら大丈夫と声を掛けてあげたいです。人をきずつけないような言葉を選んで自分の気持ちを伝えていきたいです。がまんばかりすると自分をきずつけて、悲しい思いをしそうなので学べて良かったです。学んだことを家族や弟に言って、おこる時のルールや落ち着き方を教えて楽しく過ごしたいです。自分が思っている言葉を相手に素直に伝えるのもいいけれど、悪い言葉だったら直して、やさしく伝えたらいいということを学べてうれしかったです。(6年生)

ほごしや かんそう  
<保護者の感想>

- 思春期に入手前の子もたちに、感情のコントロール術について気付きを与えてもらえる良い機会だと思いました。イライラした時の対処方法、改めてやってみようと思います。感情を言葉に出すということを、出席していない子どもにも伝えてみようと思います。アンガーマネジメントの講話は聞いたことがあったけれど、今回は子ども向けで分かりやすかったです。とてもためになる話でした。なかなか自分でコントロールするのは難しいけれど、よく考えて言葉を伝えないといけないなと思いました。深呼吸や数を数える等、落ち着く時間を取ろうと思いました。