

# ほけんだより

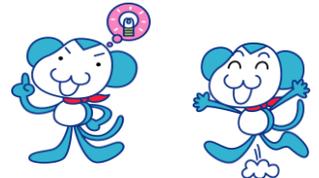


【今月のめあて 手あらい・うがいをしっかりしよう】



2024年、新しい年の始まりです。心と体の調子を整えて、できるようになりたいことや、やってみたいことに挑戦をしてみてください。  
**やりたいことを自分らしく、生き生きと取り組んでいける・・・**  
そのような1年になるといいですね。

友だちのよいところに気づけるようになると、  
相手の印象が少しかわるかもしれません



教室では、30人を超える仲間と教室で過ごしているクラスもあります。当たり前ですが、クラスの仲間は、自分と同じタイプの人ばかりとは限りません。時には、「自分とは気が合わないなあ。」と感じる人と出会うこともあります。それは、大人になっても同じ。  
大人の場合には、これまでの学校生活や社会の中で「ちょっと苦手だなあ。」と感じる人とのつき合い方を学んできています。「どうすれば、自分も無理をしないで一緒にやっていけるかな?」ということを考えて、自分なりに努力をします。  
相手に対して、イヤな思いや印象を一度もってしまうと、その思いを変えるのは、簡単ではないかもしれません。



でも、一つ言えることは、『**誰にでもよい面がある**』ということです。もちろん『あなたにも・・・』です。  
人の「**少しイヤだなあと思うところ**」も、見方を変えると「**良い面や強みになる**」ことがあります。そのことに少し気づけるようになると、逆に自分にはない長所として、「すごいなあ。」と思えることもあります。  
相手を変えることは難しいですが、相手の見方を変えることは、自分次第です。



**人は、人とかがわる中でつき合い方を学びます。**それは、あなたにとっても大切な勉強です。



いばる↔自信がある      おせっかい↔思いやりがある      気が強い↔弱音をはかない  
ふざける↔周りを楽しませる      負けず嫌い↔がんばりや      あわてんぼう↔行動が早い  
しつこい↔粘り強い      きびしい↔責任感がある      かたくるしい↔まじめで誠実



自分が言われてイヤな言葉は、人には言いません。

自分がされてイヤなこともしません。周りの人は見えています。



友だちは持ち物ではありません。仲が良いから、何をやっても、言ってもいいという事は、絶対にありません。反対に、我慢をしながら、友だちでいる必要もありません。そのような時には、友だちと少し距離を置いてみるといいですね。自分の中で我慢を続けていると、気持ちだけではなく、体も疲れてきます。



周りの友だちは、あなたのことを見えています。

ですから、人のイヤがることを言ったりやったりする人の周りからは、**自然と友だちが離れていきます。**理由は、安心できないから・・・です。

友だちと仲良くすごしたいと思ったら、まず自分の言葉づかいや態度から振り返ってみましょう。

自分のおこないは、良くも悪くも、いつか自分に戻ってくるものです。



## 感染性胃腸炎に気をつけましょう



おなかが痛くなり、吐いたり下りをしたり熱が出たりする「感染性胃腸炎」。吐いたものや下り便の中にある目に見えない「ウイルス」が、病気の原因になります。特に「ノロウイルス」は力が強く、吐いた場所や下りをしたトイレの消毒をきちんとおこなわないと、あっという間に多くの人に広がってしまいます。

ですから、学校で吐いたときには、吐いた理由を問わずに消毒をします。吐いてしまった後、職員室の先生が消毒薬をもって教室にくるのでびっくりするかもしれませんが、みんなに安心して過ごしてもらうための方法なのです。そのため、一時的に別の教室で過ごしてもらい、その間に汚れたところをきれいにします。



朝から、吐き気や下りのある場合は、無理な登校はやめてください。

また、この時期は、吐いていなくても吐き気が続く場合には、早退の措置をとることもあります。(その時には、なるべく早く迎えにきていただきます。)

【ご家庭でも心がけてください】

嘔吐物の処理をする人は、**マスク**と**手袋**をつけ、**次亜塩素酸ナトリウム**（漂白剤）で、しっかりと消毒をする。

処理に使用した雑巾やタオルは**再利用せず**に密閉して捨てる。汚れた洋服も手袋着用のまま、まずは水洗い。**直接、洗濯機は感染を広げます**

★学校では、嘔吐物で汚れた洋服は**ビニル袋**に入れて、そのまま持ち帰ります。ご承知おきください。

