ほけんだより２月

平成 28 年2月1日
城山中央小学校
ほけんしつ

２月３日は【節分】。豆をまいて厄を払います。２月４日は【立春】。春の始まりの日です。立春を過ぎて，初めて吹く強い南風を【春一番】と言います。２月１９日は【雨水】。雪どけ水がチョロチョロ流れ出すころを意味します。まだまだ，寒い毎日が続いていますが，暦の上では“春”がチラチラと顔をのぞかせていますね。みなさんも，節分には豆まきをして，１年の健康と幸せをお家の方と一緒に願ってみませんか？

まだまだ かぜやインフルエンザに要注意(ようちゅうい)!!

いつもの年では，今ごろはインフルエンザが大流行している時季ですが，今年はいまだに流行のピークがやってきません。異常なほどの暖冬が影響しているのだとは思いますが，気温も湿度も低下してきたので，そろそろウイルスの活動が活発になってきます。予防接種を過信してはいけません。予防接種は重症化を防ぐもので，インフルエンザに絶対に感染しないものではありません。一人一人がうがい・手洗い・マスク着用などで，感染が広がらないように心がけましょう。また，体調がすぐれない時に無理をすることは絶対してはいけません。早く回復するように，お家でゆっくり休養しましょう。専門の医療機関で診てもらうことも忘れずに！！

かぜのお話(はなし)いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌，ほこりがあるので，しっかりうがいをしましょう！！

①ぶくぶくうがい
口の中のばい菌をはき出す。
②ガラガラうがい
のどの奥のばい菌をはき出す。
③ガラガラうがいを３回以上くり返す。

手洗いの話

～手は，正しい方法で洗いましょう!!～

①両手のひらをよくこする。
②手の甲をこすり洗いする。
③指先をひらにこすりつける。
④爪の間も洗う。
⑤親指と手のひらをねじり洗い。
⑥指と指のあいだをよく洗う。

換気の話 ～換気はどうして必要なの？

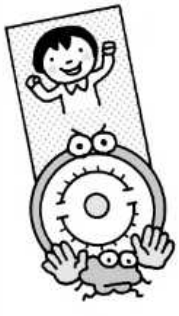
教室を閉めきったままでいると，ウイルスだけでなくほこりやダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえましょう。

１～２時間に５分間，対角にある窓を開け，空気の通りを良くしましょう。

温度と湿度の話

～ウイルスの活動をおさえるために～

湿度が５０％より低いと，ウイルスの活動が活発になります。ただ，湿度が高くても室温が低いとやはり，ウイルスは生きています。



部屋の中は，いつも湿度は５０～６０％温度は２０℃程度に保ちましょう!!

ここからは，おうちの方と一緒に読みましょう。

子どもの将来を左右する脳を育てる親の話し方とは…

子どもにどう話しかけたらよいのか，脳科学の視点からその方法について紹介した本が『脳を育てる親の話し方：加藤俊徳/吉野加容子（青春出版社)』です。この本より一部を抜粋してご紹介します。

脳を育てる叱り方，ほめ方，NG な叱り方，ほめ方

叱るタイミングは，実は脳を育てる大きなチャンスです。怒りに任せて怒鳴ったりせず，落ち着いて余裕を持ち，ゆっくり静かに叱るのがポイントです。例えば，子どもが走っていて花瓶を割ってしまった場合。まずは，「ケガはない？」と確認し，落ち着いたところでゆっくり「見て？どうなった？」と聞いてみます。自分で原因が説明できたら，次にすべきことを聞いてみます。「片付ける」と言えば大成功!!うまく答えられなければ，状況を見てアドバイスし，自分でどうするか言えるように助け船を出しましょう。**NG な叱り方**は，大きく分けて２パターン。まずは，**大声で怒鳴る叱り方**です。大声で叱られた子どもの脳では，感情をつかさどる分野だけが大きく働き，その他の部分の働きは弱くなります。すると，状況を把握したり，物事を理解したりする機能が弱くなり，叱った内容が子どもにうまく伝わらないことが多いのです。もう一つのパターンは，「～しなさい！」と**命令する叱り方**。例えば「すぐ片付けなさい！」と声をかけると，子どもは割れた花瓶を片付けるでしょう。しかし，どうして片付けなくてはならないのか理解していないため，叱ったことが脳の成長に結びつきません。脳の働くプロセスが大切なのです。

次に，脳を育てるほめ方です。叱るタイミングはコントロールできませんが，ほめるタイミングはコントロールできます。だからこそ「いつほめるか」が重要になるのです。**ほめるキーワードは『すぐに』『途中で』『こまめに』**子どもが“そろそろ勉強しようかな？”と机に向かった時，その瞬間がほめるタイミングです。すかさず「もう机に向かっているの!?」とほめてあげましょう。そして半分進んだら「もう半分進んだの!?」とまたほめる。あと少しになったら「もうあとちょっとまできたね！」とほめる。とにかく，こまめにほめることがポイントです。簡単そうに見えますが，実は子どもの様子をしっかり観察していないとできないほめ方です。大切なのは子どもが自分で状況を認識できるようにほめること。結果ではなく子どもの行動，プロセスをほめることで，子どもはまた取り組もう，という気持ちになります。ほめ方にも工夫が必要です。NG なほめ方とはどのようなものでしょうか？**結果だけをほめていては，できないところが伸びてきません。**子どもをほめるタイミングは“よくできたとき”と考えているのではないでしょうか。確かにテストで良い点を取ったときにほめてあげることは必要ですが，ここには大きな落とし穴があります。良くできたとき“だけ”ほめていると，良くできない事柄については，ほめるタイミングがなくなり，伸びなくなってしまうのです。結果だけを見てほめるのは，子どもにとって寂しいこと。子どもに寄り添い，その子の頑張っているタイミングでほめてあげることが大切です。努力の過程をちゃんと見ていれば，結果が伴わなくても，ほめてあげたくなるはずです。それが，失敗でくじけない子どもを育てることにつながります。

最後に，子どもに話しかけるときには，**『静かに』『ゆっくり』『表情豊か』**がポイントです。小さな声で静かに話すと子どもは無意識に「聞き取ろう」として声に注意が向き，理解が進みます。そして，表情豊かに話すことで，子どもは表情を読み取り，見る力が鍛えられます。子どもの脳は，お家の方の考えや，物事への対処の仕方などから様々なことを学び，成長します。しっかり，顔を合わせ，豊かな表情でお子さんとの会話を楽しんみましょう。子どもの豊かな将来のために…。