



12がつのほけんもくひょう
かんが
エイズについて考えよう

としはすこしづつ行事(ぎょうじ)ができるようになり、**みなさんのがんばり**がみられてうれしい年(とし)でした！

楽(たの)しいイベントが続(つづ)くように、家族(かぞく)みんなで、感染症(かんせんしょう)対策(たいさく)をつづけながら、せいかつしていきましょう。

冬休(ふゆやす)みはおうちの手伝(てつだい)い・大そうじ・一緒(いっしょ)に遊(あそ)ぶ...などで、たくさん触(ふ)れあってくださいね。**ゲームやタブレット・テレビは家族(かぞく)でルールをきめてつかい**『メディアをさわらない時間をつくる』を家族でやってみましょう！



☆『**AIDSエイズ**』は『HIV』というウイルスが体(からだ)に入り、免疫(めんえき)を低下(ていか)させる病気(びょうき)です。びねつ・せきなどがなおらずに続(つづ)きます。完(かん)全(ぜん)に治(なお)す薬(くすり)はありません。



☆**レッドリボン**は、偏見(へんけん)や差別(さべつ)をしませんという『思(おも)いやり』のしるし。病気(びょうき)のこころを知(し)り、いろんな病気(びょうき)とたたかっている人(ひと)に対(たい)して、やさしいこころを持(も)てるかみはらっ子(こ)になりましょう！

☆各(各)クラスでエイズについてまなんでから、『**レッドリボン**』をつけてすごしました。

めんえきアップ！で病気をはねのけよう

☆私たちの体(からだ)には、病気(びょうき)をはねのける力(ちから) **免疫(めんえき)・抵抗力(ていこうりょく)**があります。この、めんえきくんを活躍(かつやく)させましょう！

- ① **はやね・はやおき**→ぐっすり寝(ね)ることがめんえきアップ！
- ② **てあらい・うがい**→手(て)やのどのおくについたバイ菌(きん)をやっつけよう！
- ③ **ばらんすのよい食事(しょくじ)**→すききらいせず、**赤(あか)・黄(きいろ)・緑(きいろ)**の食品(しょくひん)をなんでもとろう！
ミカンなどビタミンCもカゼ予防(よぼう)にいいですよ。



- ④ **外(そと)であそぶ**→ゲームやテレビなどメディアは1時間(じかん)まで。外(そと)でからだをうごかそう！
- ⑤ **いっぱいわらおう**→わらうことで免疫力(めんえきりょく)アップ！という研究(けんきゅう)データがあるそうです！

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができるといえる言葉だ

マーク・トウェイン



やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまするマザー・テレサ

「ころ」はだれにも見えないけれど「ころづかい」は見える「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



宮澤章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心には響いた言葉はありますか？

おうちのかたへのほけん日より今年も検温記入等、ご協力ありがとうございます。よいおとしをお過ごしください！



どうぶつたちに好きな色はありますか？

OK!

- ホホホカンガール (Ho Ho Ho Kangaroo)
- ビカビカニ (Bika Bika Ni)
- カラカラス (Kara Kara Rasu)
- スヤスヤキ (Syasya Ki)
- バカバカマ (Baka Baka Ma)

NG

- ダラダラマ (Dara Dara Ma)

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかりと体を温めて、いいねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

冬休みに、元気に過ごさせているのは、どの子かな？

おうちのかたへのほけんだより

新型コロナ感染症の流行に世界が生活が変わってしまいました。コロナでもコロナでなくても、子どもたちはさまざまなサインをだしています。

冬休み、お子さんとゆつくり話す時間をつくってみませんか？

「コロナ×こども本部」によるこども達の声をご紹介します。

SOSのサインはさまざま・・・

- ・学校に行きたくない
- ・イライラしてしまう
- ・体の調子がすぐれない
- ・集中できない
- ・なかなか眠れない
- ・朝おきられない
- ・コロナのことを考えていやな気持ちになってしまう
- ・自分を傷つけてしまう・・・など

SOSのサインに気づいたら・・・

まず、こどもの話を聴くこと、とのことです。

「どうしたらいいかわからない」「何が**ふ**あんなのかわからない」「話してもどうにも**な**らない」「かんがえるのが**む**つかしい」と、うまく話すことができないかもしれませんが、
～こどもが求めていること～

○話をきいてくれるとき・・・

- ・最後までしずかにきいてほしい
- ・しんけんにきいてほしい
- ・いやがらずにきてほしい
- ・聞いてほしいときにきいてほしい

○接してくれるときは・・・

- ・やさしく
- ・キレる言い方はやめてほしい
- ・むつかしいことばをつかわないで
- ・スマホをみないでほしい
- ・はやくかえってきてほしい
- ・一緒にあそんでほしい

詳しくは↓「こどもから学ぶこどもの気持ちや考えの聞き方」↓

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/Cx_C7_repo_communication.pdf

↓「こどものSOSに気づいたら」↓

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/Cx_C7_children_sos.pdf