

# ほけんだより 12月

みさき小学校  
第9号  
R6.12.5

だんだんと空気が乾燥し、寒さを感じる日が増えてきました。学校では咳や鼻水など  
かぜ症状の児童も見られます。換気や手洗い等予防に努め、元気に過ごしましょう。

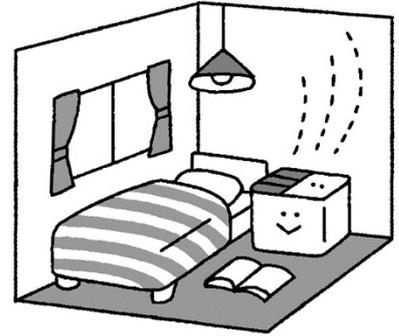
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

発症日を入れてね。



## 登校再開日 早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」



第2回 学校保健委員会 (4~6年生参加)



「自分も相手も大切にするコミュニケーション」

11月28日(木)、日本コミュニケーション機構の上級認定講師である岡本博美先生をお招きし、コミュニケーションについてのお話をうかがいました。はじめは、自分のタイプがどのタイプなのか、みんなときどきしながら緊張した面持ちでしたが、やさしさあふれる岡本先生の雰囲気次第に笑顔が生まれ、楽しい学校保健委員会になりました。

伝え方には3つのタイプがあるよ！

- ① こうげきタイプ…自分を大切にして、相手を大切にしない「ジャイアン」のようなタイプ。
- ② がまんタイプ…自分を大切にせず、相手を大切にする「のび太」のようなタイプ。
- ③ なかよしタイプ…自分も相手も大切にする「しずかちゃん」のようなタイプ。

「〇〇タイプ」とはっきり決まっているわけではなく、スネ夫のように相手によってタイプを使い分けていることもあります。自分のなりたいタイプになれるよう、練習することで変われます。



なかよしタイプで伝えるには…

- ① 自分の気持ちに気づく。
- ② Iメッセージで話す。
- ③ 相手の話を聞く。

Iメッセージとは「私」を主語にして伝える方法です。「あなたは〇〇だね」よりも「私は〇〇だと思うよ」と伝えると、受け取る印象が優しくなります。

〈参加者の感想より〉

〇わたしはがまんタイプだったので、なかよしタイプになりたいと思いました。また、人がいっぱいいるところで話すのが苦手なので、がんばって練習して話せるようになりたいです。(4年児童)

〇時々、ジャイアンのように強く言うってしまうこともあるかもしれないけれど、その時はちゃんと謝って解決したいし、自分が言うことをよく考えてから言うようにしたいと思いました。(6年児童)