



今週はぐっと冷え込み、少しずつ冬が近づいていることを感じられる頃となりました。子どもたちは持久走大会に向けて練習をがんばっています。当日はたくさんの応援をよろしくお願いします。

最近、インフルエンザ等の感染症はいませんが、発熱や咳など体調を崩し、欠席する児童が増えてきました。ご家庭でも体調管理に留意していただければと思います。

### 持久走大会に向けて

今月29日は持久走大会です。来週も2回コースを走る練習があります。

持久走は心肺機能を高めるなど、子ども達の健康や発達に大変有効な運動ですが、同時に体調管理が非常に大切なものでもあります。学校でも健康観察等行っていますが、今後も引き続き、十分な睡眠、朝食の摂取など体調管理をお願いできればと思います。

#### 【健康観察のポイント】

- ☐ 朝ご飯は食べましたか
- ☐ 夜はぐっすり眠れましたか
- ☐ どこか痛いところはありませんか
- ☐ 下痢はしていませんか
- ☐ いつもとちがう様子はありますか
- ☐ 顔色は悪くありませんか

### 冬休みに向けて

冬休みは、子どもたちにとってお正月やクリスマスなど楽しい行事が続く、日頃合わない人達にも会えるうれしい機会でもあります。反面、思わぬ誘惑や事故等も心配です。特にデジタル機器の使い方等については現状を踏まえ、ぜひ子どもさんと一緒に使い方のルールについて確認していただければと思います。

「ルールを守ることがトラブルから自分自身を守ることにつながる」ということをお話していただきますようお願いいたします。

#### 【ルールを作るときのポイント】

- ① 子どもと親、お互いに納得できるよう、話し合って作る。
- ② 子どもが守れるルールを作る。
- ③ 具体的にルールにする。
- ④ 守れなかったらどうするか決めておく。
- ⑤ トラブルがあったら、必ず親に相談するように言うようにしておく。





今週はとても寒かったですね。少しずつ体調をくずす人が増えているので心配しています。みなさんは、体調が悪いときはどうしていますか？家でゆっくり休んでよくなることもあるし、病院に行ってお薬を飲んでよくなることもありますね。先日、6年は学校薬剤師の先生からお薬の飲み方やタバコやお酒などの害について学習しました。その中から、お薬を飲むときに注意することやお酒やタバコを勧められたときの断り方などを紹介します。

## ◇薬は決められた時間に飲みましょう

- ・食後：食事がすんで約30分後。
- ・食前：食事の30分前。
- ・食間：前の食事から2時間後。  
食べている途中ではない。
- ・就寝前：寝る1時間から30分前。

## ◇お酒をタバコやすめられたときの4つのことわりかた

「タバコすってみろよ」とさそわれたら

作戦1：カエル作戦（話を変える）

例→「それよりあのテレビみた？」

作戦2：壊れたCD作戦

（同じことをくりかえす）

例→「お母さんにおこられる」

「いいからすってみろよ」

「お母さんにおこられる」

作戦3：3D作戦（だって、でも、どうして）

例→「だって～」

「でも～」

作戦4：逃げるが勝ち作戦

（その場から離れる・にげる）

薬は、水かぬるま湯でのむ。

お茶：薬の効果が弱くなることもある。

牛乳：薬が効き始めるのに時間がかかることがある。

コーラ：カフェインで眠れなくなることがある

ジュース：薬の効き方が変わることもあることがある。



