

12月に入り寒くなりましたが、子ども達は毎日、外で元気にあそんでいます。おにごっこ、ドッジボール、サッカー、バレー、一輪車などなど。体を思いきり動かして、感染症に負けない体づくりをしましょう。クリスマスや冬休みなどをひかえて、ワクワク楽しい気持ちかもしれませんが、感染対策もわすれずに。



## 寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



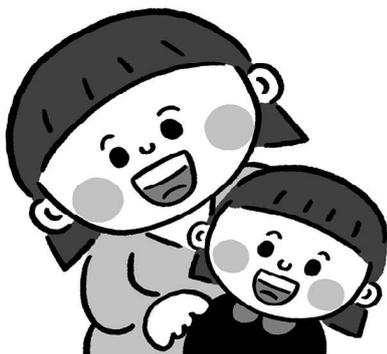
夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

★子ども達が保健室で話をしてくれました。「家の人とあんまりしゃべらない。」「いやなことがあっても言わない。」「心配かけたくないし。」「がまんするかな。」「……」

学校は、国語や算数などの勉強だけでなく、困ったことやいやなことがあったときに、どうすればいいかを学ぶ場所でもあります。失敗してもいいし、そこで学んで少しずつ成長していけばいいのです。だから、困ったことやいやなことがあったとき、じぶんひとりで解決できないときは、お家の人や先生、周りの信頼できる大人に相談してね。

ほけんしつは、『なんでもそうだしつ』です。いつでも、はなしにきてね(\*^-^\*)

## もっと! 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。