

# きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No.11

平成29年2月3日発行



早いものでもう2月になりました。朝はとっても冷え込み、登校してくる子どもたちの手を見ると真っ赤にかじかんでいます。まだまだ寒い日は続きそうですが、体調に気を付けて過ごしましょう。

## ともだちの 心 大切に



誰だって、悪口を言われるのはいやですよ。でもその反面、友達の悪口や、かげ口を言い合って、楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちで言った」ことで、取り返しのつかないほどに友達の心を傷つけてしまうことがあります。

<p>自分がやられたら どう思う？ まずはそこから 考えてみて！</p> 	<p>「ことば」ひとつで、 友達を傷つけることも 助けることもできる！</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても、 傷つけられたほうは 一生忘れない！</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友達ではない！</p> 

## じぶんの 心 も 大切に



こまったな…。不安だな…。悲しいな…。辛いな…。

こんな風に、じぶんの心が辛くなってしまうときは、友達にも優しくできません。優しくできないと、じぶんの心はもっと辛くなります。辛くてどうしようもないときは、お家の人や友達、先生などに相談したり、自分の好きなことをして心を落ち着けましょう。

## さむ～い朝、息が白くなるのはなぜ？



息が白くなるのは、息の温度と気温との差が大きいときです。さむ～い日には、息の方が温度が高くなるので、白く見えます。寒いはずなのにあまり息が白くならない時は、自分の体温が低くなっているのかも。あたたかい飲みもので温まりましょう。

## 保護者向けコラム

テーマ「ブルーライトと不眠」

### 目を覚めさせる、ブルーライト

ブルーライトには覚醒させる効果があります。そのパワーは、カフェインよりも上。コーヒーを飲むよりも、頭をスッキリさせて冴えわたらせる効果があるのです！ そんな覚醒作用の強いブルーライトを寝る前に見たら、不眠につながることは言うまでもありません。

### 寝る前にスマホ、枕元にゲームのデメリット

小児の2048人（平均年齢10.6才）を対象に行った研究では、携帯電子端末を枕元において寝ていた子どもは、そうでない子どもに比べて、1日あたりの睡眠時間が20.6分短く、休息や睡眠が不十分と感じている割合も39%多くなっていました。

スマホやゲームは、置き場を布団から離れたところ（別の部屋や、別の階）に決めておき、寝るときには手ぶらで布団に入るような習慣がつくことが望ましいです。

### ❖ 学校保健委員会のお知らせ ❖

スクールカウンセラーの先生による講話、「自己肯定感を高めるための、子どもとの接し方」を開催します。申し込みは終了しましたが、当日参加も可能です。ご興味のある方はぜひご参加ください。学校への連絡は必要ありません。

日時 2月6日（月）15：20～16：20（受付15：10～）

会場 赤麻小学校 図書室