

# きらきらひかる

とちぎしりつあかましょうがっこう  
栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No.1 1  
へいせい ねん がつ か はっごう  
平成28年2月4日発行

## インフルエンザの流行が じわじわと近づいています...



市内小中学校での  
インフルエンザ者数

1月19日(火)

27人

1月26日(火)

159人

2月2日(火)

253人

赤麻小では大きな流行はまだ見られませんが、周辺の学校では学級閉鎖になっている所もあります。外出するときにはマスクをする、トイレの後や食事の前は手洗いがいをよくするなど、ひとりひとりが予防を心がけ、3学期の終わりまで元気に過ごせるようにしましょうね。

## インフルエンザが横綱をたおした!?



江戸時代に、258勝14敗、63連勝を記録したという、無敵の横綱・谷風梶之助。

土俵上でわしを倒すことはできない! わしが倒れているところを見たいなら、わしがかぜをひいているときに来い!

と豪語していたという横綱も、1794年の年末に、その頃江戸で流行していたインフルエンザにかかり、翌年の1月9日に亡くなってしまいました。

横綱も倒したインフルエンザウイルスのパワーって何!?

怖いのは、ウイルスが体の中で増える力です。寝不足など不規則な生活を続けて、体がウイルスと戦う力が弱っていると、体に入った1個のウイルスが1日後には100万個まで増えてしまいます! それだけ強力なインフルエンザウイルスに負けないためにも、日頃の生活習慣が大切です。

## 学校保健委員会を開催しました

1月27日(水)に、学校保健委員会が開催されました。今回は「思春期の心」をテーマに、講師にスクールカウンセラーの渡辺文子先生をお招きして行いました。内容を抜粋してご紹介します。

### 第1部 講話「小学校高学年からの子どもたちとの上手な接し方」



#### ❀ 思春期って? ❀

思春期というと、複雑な心の方に目が向いてしまいがち。ですが、ホルモンの分泌など、体の変化が元で生じているものなので、個人差はありますがどの子にも訪れる変化であり、避けては通れないものなので、更年期と似たようなものと考えてよいそうです。

#### ❀ 中学生になると? ❀

中学生になると、相談相手として友達や部活の先輩など同年代を挙げる人が増えます。大人でも子どもでもないという中途半端な時代だからこそ、同じ時代で格闘する仲間が共感して聞いてくれるのがうれしいのです。でも、友達同士だと共感はしてもらえませんが、お互いもやもやしている同士、解決はしません。そういう時に、大人の出番がやってきます...

#### 思春期の子どもへの対応のコツ

- ①大人として扱うこと
- ②子どもとして支えること
- ③違う人格をもった一人の人間としてつきあうこと

### 第2部 6年対象の授業「思春期をむかえる準備をしよう」



自分が今どれくらいストレスを感じているのか、ストレスチェックをしたり、ストレスとのうまくつきあい方について考えました。身近な大人(お家の人や先生)のストレス解消法もいろいろと聞き、参考になったかな!?

6年生が考えた「自分のストレス解消法」を裏面に載せましたので、ご覧ください。