



令和2年10月5日
所沢市立明峰小学校
保健室

急に冷え込み、秋らしくなってきました。気が付いたら半年が過ぎ、今の学年も残り半分。
with コロナだけどできること、with コロナだからできることを考え、実行していきましょう。

ほけんぎょうじ ～保健行事～

10月9日(金)	しんでんすけんさ 心電図検査	1年生
10月27日(火)	にょうけんさ 尿検査1次	ぜんじどう 全児童
10月28日(水)	にょうけんさみていしゅつしやていしゅつ 尿検査未提出者提出	がいとうじどう 該当児童



10/15

てあら
手洗いの日



せいけつ
清潔なハンカチでふく



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

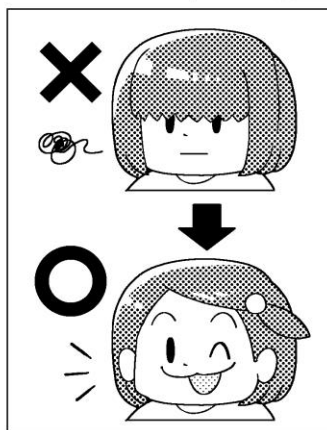


あら
洗っていない手で
目を触らない

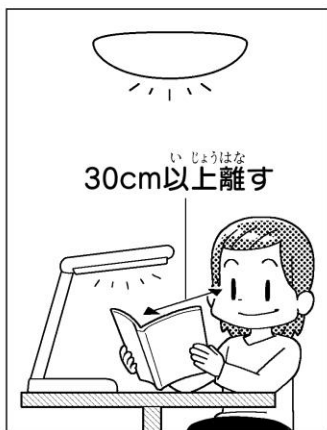


がつ とお か め あい こ
10月10日は目の愛護デー

め たい せつ
目を大切に



□ まえがみ め
前髪が目にかからな
いようにしよう



□ どくしょ べんきょう
読書や勉強、ゲームの
ときは部屋を明るく



□ メディア機器を長時
間使わない



□ め
目をこすらないよう
にしよう



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面
にキズができると、バ
イキンが入りやすくな
ります。目の病気にか

 かってしま
うことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと
して、目の筋肉が緊張状
態になります。長い時間
つづ
続けていると、目が疲れ

てしまう
のです。

Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさ
は、地面から1mの高さにあ
る100ワットの電球1,000個分
と同じ。直接見る

と、目を傷め
てしまいます。

保護者の方へ ～ 子どもの「基本的信頼感」を育てるために ～

他者とよりよい関係を築くことは学校生活だけでなく、これから先ずっと必要となります。しかし、学校生活を過ごす中で、友だちに対して思いやりのない言動を目にすることがあります。こうした中、子どもの「基本的信頼感」を育てることが大切になります。「基本的信頼感」とは、「人を信じる力」と「自分を信じる力」と精神分析家のエリクソンが言っています。

親から大切にされた子どもは、親から祖父母、お友達というように信じる輪が広がっていきます。やがて、自分を信じてくれた人を通して、「自分は大切にされていて、価値のある存在だ」と自己肯定感が育まれます。基本的信頼感が育まれているかどうかは、間違いを注意した時の子どもの反応で分かります。基本的信頼感が育っている子どもは、自分が過ちを犯して叱られたり、注意されたりしたときに①相手の善意の方を感じられる（例：自分のことを思って叱ってくれているのだ）、②自分をひどく傷つけないですむ、③劣等感を大きくしないですむということです。一方、基本的信頼感が育っていない子どもは、注意した人を逆恨みしたり、拒否したりしてしまいます。そうする心が自分を否定することにもなり、些細なことでめげてしまったり、自暴自棄になったりしてしまいます。子どもを大切に思い、関わりを多くもち、しっかりと向き合いながら、家庭と学校で子どもの基本的信頼感を育てていきたいです。