

令和6年度

ほげんだより 1月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



寒い日が続きますが、皆さまにとって素晴らしい一年となりますようにお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

1月の保健安全行事

14日(火)	発育測定 5歳児	
16日(木)	避難訓練	
	発育測定 4歳児	
17日(金)	発育測定 3歳児	



感染症の予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節でもあります。兵庫県の感染症発生動向によると、インフルエンザは先週よりも患者数が減ってはいるもののまだ警報レベルだそうです。特に15歳未満が全体の63%を占めているようです。まだまだ注意が必要と思います。

手のひらや指にウイルスが付いた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのために、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●手洗いのポイント

●こんなときてをあらおう！

① せっけんでしっかりあわだてる



② てのすみずみまであらう(てのひら、てのこう、ゆびとゆびのあいだ、ゆびさき、つめさき、てくび)



- そとからかえったとき
- ごはんをたべるまえ
- といれのあと
- せきやくしゃみ、はなをかんだとき
- おもちゃであそんだあと

③ あわやよごれをしっかりとらいながす



④ せいけつなはんかちやたおるでふく



6つの健康力を育てよう！

新たな年を迎えて、少しずつ育ててみませんか。きっといつか役に立つ力です。



想像力

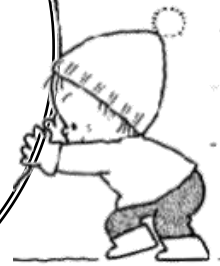
物事のイメージを思い浮かべることのできる力。
こんなこと言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えてみることは、とても大切。生身の人と向き合うことが、相手を思いやるプラスの想像力を育てます。

体力

からだの力・作業能力・病気に対する抵抗力。
元気に過ごすためのもとなる力です。歩く・走る・食べる・自転車に乗る・運動する・・・普段の行動が体力アップに役立ちます。

自然治癒力

病気やけがを治そうとする力。
軽い風邪やすり傷などは、薬がなくても治すことができます。
バランスのとれた食事と十分な睡眠が自然治癒力アップの鍵です。



気力

最後までやり抜こうとする強い力。失敗にめげずに何事もやってみようと思う気持ちが大切です。

どのような関わりをすれば、これらの力が育つのだろうか、保健室で子どもたちと関わりながら、試行錯誤の実践中です。生きていくうえで、大事な力かなと考えています。

自律力

自分で自分の気持ちを抑える、自分の規範で行動できる力。
感情やまわりの雰囲気流されて行動しそうになった時、必要な力です。本当に大切なものは何か、自分自身とじっくり向き合うことから始めましょう。

危険予知力

危ないということをあらかじめ知る力。
大きな危険を避けるのに必要な力。自分の行動の「一歩先」を考えられるとよいですね。けがの予防だけでなく犯罪などの危険から身を守る効果も期待できます。