



すまいる

がつごう
12月号

れいわ ねん がつ にち
令和2年11月30日
にっしんしりつみなみしょうがっこう ほけんしつ
日進市立南小学校 保健室



がつ ほけんもくひょう
<12月の保健目標>
ふゆ びょうき よぼう
冬の病気を予防しよう



つめ かぜ はじ はじ ふゆ はじ
冷たい風が吹き始め、いよいよ冬が始まりま
した。歩いているときにポケットに手を入れて歩
いていると、転んだときに大きなけがをしてしま
います。手ぶくろをするなど、安全に過ごせるよ
うに工夫しましょう。

「魍魎魍魎」は、わたしたちの心にあるものです

日本には古くから、人間が鬼と化すという伝説があります。アニメのブームのずっと前からあるんですよ。「魍魎魍魎」とは、人間が人間の心をわすれ、鬼となった状態を表わす言葉です。

「魍」(嫌う)・・・本来の自分をきれいになり、受け入れられない状態。
「魎」(求める)・・・お金・愛情・支配する力など、ほしいものを、際限なくほしがり続ける状態。

「魍」(依存)・・・もうれつに、物を使い続けること(ゲーム・スマホなど)や、感情(悲しみ・怒りなど)を引きずって手放すことができない状態。

「魍」(受け入れない)・・・ひとつのものごと・できごとのある部分を否定し、一部しか受け入れられない状態。否定する考え方。

わたしたちの心の中に、「魍魎魍魎」は存在しています。心が「魍魎魍魎」にかたむいてしまったときは、呼吸を整え、いったん落ち着き、自分を見つめ直しましょう。自分のことを、自分自身が受け入れることは、あなたらしく生きるための第一歩です。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんて手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

12月は「薬物乱用防止教育月間」です

「薬物」とは、わたしたちの体に入ると命の危険を引き起こす可能性が高い薬品のことを言います。具体的には、「酒」「たばこ」「危険ドラッグ」が「薬物」にあたります。

南小学校では、12月に全学年で「薬物」について勉強をします。心も体も健康な大人になるために、しっかりと学んでおきましょう。

<各学年の学習内容>

- 1年生:「たばこのけむりって めいわくだね」
- 2年生:「ジュースとおさけ まちがえてのんだことはないかな」
- 3年生:「たばこのけむりって よごれるね」
- 4年生:「どうして飲んではいけないの お酒とわたしたちの健康」
- 5年生:「たばこのけむりの正体を知って、健康を守ろう」
- 6年生:薬物乱用防止教室(講師:愛知警察署生活安全課職員)



こころの健康コーナー

にこちゃん

