

げんきだより

あたら とうし はじ ことし もくひょう た ねんかんけんこう す
新しい年が始まりました。今年の目標を立て、1年間健康に過ごせるようにがんばりましょう。

ことし
*今年がんばりたいことに口をつけてみよう！

ちなみに、せんせい すべ
ががんばります！

() はやねはやお 早寝早起きをがんばる



はや お しゅうかん はやく 早寝

ね 寝ることができます。しっかりめざめて、あさご
はんもきちんと食べられるので朝のスタート
はバッチリ！

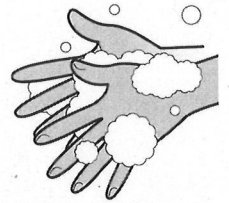
() てあら 手洗いをがんばる

コロナやインフルエンザウイルスなどから

からだ まも 体を守るためにはとても

たいせつ たら 大切。洗ったあとは、きれ

いなハンカチでふくこともわす
れずに。



() すききらいせず、バランスよく

た 食べる

せいちょうき からだ 成長期の体には



バランスの取れた しょくじ たいせつ やさい にく さかな
などすききらいなく食べよう。

() あいさつをがんばる

あいさつは、ひとひとをつなぐ大切なもの。自

ぶんからおおきな声で「おはようございます」「あり
がとうございます」が

い言えるといいですね。



() さむ そと からだ うご 寒くても外で体を動かすようにする

そと うんどう きぶん 外で運動することで気分がすっきりします。また、ほね しょうぶ
にするビタミンDは日光に当たることでつくることができます。

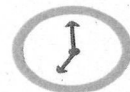


() あさ 朝ごはんをしっかりと食べる

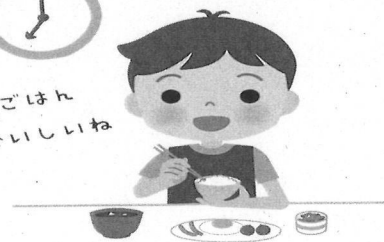
あさ 朝ごはんは、げんき 1日をスタートするために

かかせないものです。朝ごはんをしっかりと食べるこ

とで、ごぜんちゅう べんきょう うんどう しゅうちゅう はんだんりょく きおくりょく
午前中の勉強や運動に集中でき判断力がたかまり、記憶力アップにつながります。



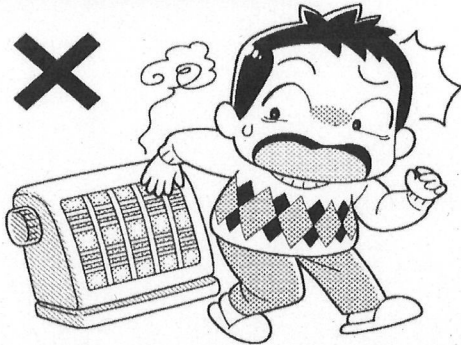
朝ごはん
おいしいね





寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!

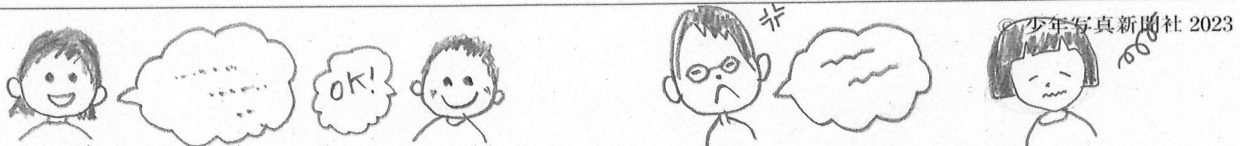
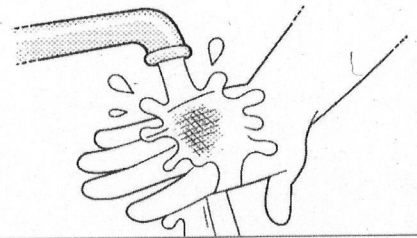


「低温やけど」 体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

<p>使い切りカイロ</p> <p>✕ </p> <p>はだに直接はらない</p>	<p>電気カーペット</p> <p>✕ </p> <p>長時間同じ場所を温め続けない</p>
---	--

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



毎年、元旦は初詣に出かけていましたが、今年は受験を控えた息子がいるので年末の大掃除もそこそこに終わらせ、自宅でおとなしくしていました。自宅と一緒に過ごしていると、「部屋の温度は暑すぎないかな。」「食事は栄養価の高いものを作ろう。」と思う反面、「もっと、集中してほしいなあ。」とか「勉強の効率が悪くない?」「休憩が多すぎなのでは!」などマイナスの気持ちが言葉になって出てしまいそうになり気疲れをした年末年始でした。

冬休み中に親の言葉は子どもに大きく影響するという内容の本を読みました。その本の中で、プラスの感情を生み出す言葉ではなく、親が、つい、発してしまう「子どもがやる気をなくすNG言葉」「気をつけたいNG言葉」が紹介されていました。親の言葉は子どもの一生を左右することもあり、言葉選びを意識すると子どもにも変化が現れますと書かれていました。NG言葉を一部紹介します。

NG1 「もうっ!」・・・「もう、何やっているの!」「またあ、もうっ!」など、「もうっ!」と言われるといやな気分になります。大人も子どもも一緒です。「もうっ!」と言いそうになった時は、ふっーと大きな息を吐きだして心を落ち着かせてみましょう。

NG2 「早く!」・・・「早く食べなさい。」「早く着替えなさい」「早く、早く・・・」と言われ続けるとストレスがたまり、かえって落ち着きがなくなります。「早く」のかわりに「はい!」を入れて、「はい、食べなさい」「はい、着替えなさい。」と言うようにすると、言い方も優しくなり子どもも素直に従うようになります。

NG3 「どうして?」「なんで?」・・・「どうして、食べないの?」「なんで、そんなことするの?」単なる疑問文ですが、子どもには自分の行動を否定され、自分に自信をなくす言葉として届きます。「どうして?」「なんで?」と言わずに、伝えたいことをそのまま言葉に出して伝えましょう。「どうして、食べないの?」ではなく「食べようね」、「どうして、しないの。」ではなく「OOしようね。」と一言と伝えるだけで充分です。

「参考文献：PHP のびのび子育てへこたれない子、心のつよい子になる育て方」