おうちの方へ

本年もどうぞよろしくお願いいたします。３年ぶりの行動制限がない冬休みとなり、御家族でゆっくり過ごせたのではないでしょうか。ただ、**全国的には新型コロナウイルス感染症第８波の感染が広がり、冬休み明けに大田原市内でも感染者が増える可能性が極めて高い状態です。**昨年に引き続き、感染症予防対策とお子様の体調管理への御配慮をお願いいたします。また、誰もが感染者や濃厚接触者になる可能性があります。相手の立場に立ち、思いやりをもって、今の状況を乗り越えていきたいですね。

こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

ストレス解消 3つのR

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて３つの方法があります。

Rest（レスト）

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax（リラックス）

読書、音楽を聴く、ストレッチ など

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation（レクリエーション）

スポーツ、旅行 など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
３つの「R」を意識して、
効果的に休息できると良いですね。

６年生の思春期健康教室では、助産師さんから生命誕生や思春期についての話を聞いたり、赤ちゃん人形を抱く体験をしたりしました。それぞれに思春期の心や体の変化を自分のこととして受け入れ、命の大切さや家族への感謝の気持ちを考えるきっかけになったようです。児童の感想を一部紹介します。　（一部原文のひらがなを漢字に変えています。）

☆男子や女子の体の変化についてくわしく分かりました。思春期の変化はだれにでも起こることなので、恥ずかしがることはなく、からかってもいけないことだと思いました。

☆思春期健康教室で命の誕生についてよく分かりました。理科でも習いましたが、赤ちゃん人形を抱いてみて意外と重いなと感じました。

☆ぼくは、助産師さんの話を聞いていて、自分が産まれて来ることができたのは、奇跡なんだなと思いました。僕を産んでくれたお母さんに感謝したいです。これからは、ジェンダー平等や「みんなちがってみんないい」ということを考えながら生きていきたいです。

☆性染色体によって男女が決まることを知りました。男性も女性もホルモンの働きで気持ちの変化が出てくることも知りました。これから、私は自分の体としっかり向き合って生活していきたいと思いました。自分の命も大切にしていきたいです。実際の重さの赤ちゃん人形を抱っこできたこともうれしかったです。

☆女性は月経のとき、イライラしたり体調不良になったりするので優しく接してあげたいと思いました。赤ちゃんの話を聞いて医療の仕事に興味を持ちました。