

ほけんしつなう



令和5年12月4日
川越市立特別支援学校
ほけんだより

寒くなり、かぜやインフルエンザが、はやる時期です。かぜの予防は、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。寒くても、元気に毎日を過ごすために、自分にできることは、何でしょう。Look at ↓

かぜを治すのは、くすり？ お医者さん？
自分の体の免疫力です

免疫力とは、ウイルスが体の中に入った時
ウイルスをやっつけて、体を守るしくみのこと。

気をつけていても、かぜをひいてしまうことは、あります。そんな時、かぜを早く治すには「免疫力(ウイルスをやっつけて体を守るしくみ)」を高めることが大切です。

免疫力を高めるために

めんえきものがたり 作:うさこ・くま

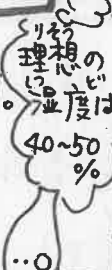
① 睡眠をとる

ねむることで、体にある回復力やウイルスと戦う力をたかめることができる。



④ 部屋の湿度(うるおい)を保つ

ウイルスは、乾燥した空気を好みます。
ぬれタオルを干したり、キリフキをしたりして部屋の湿度(うるおい)を保ちましょう...



② 栄養をとる

ウイルスに負けないためには、栄養が必要。
のどが痛い時は、ゼリーなど食べやすいものを食べよう



③ 水分をとる

脱水状態(体の水分不足)にならないよう、のどがかわく前に水分をとりましょう。



⑤ 汗をかいたままにしない

体がびえてしまいます。汗をかいたら、タオルでふいたり、下着をとりかえたりします。



裏面あります。



「こんなとき、どうする？」上手に頼みごとをしよう。

イラスト
SSTの
授業で
やりました

まいにち せいけん なか ひと ちから か ねが ばめん
毎日の生活の中では、人の力を借りたり、お願いをしたりする場面が
あります。たとえば
こんなとき、あなたが
くまさんなら、どうしますか。



せんせい にもつ きょうしつ ばこ
先生から、荷物を教室へ運ぶように
い 言われています。一人で運ぶのは大変
ひり ばこ たいめん
そうです。そこに同じクラスのうさこさん
が 通りかかりました。手伝ってもらい
たいのだけど...

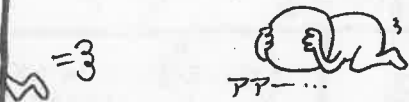
例1

もじもじした態度で
はっきり言わない



その結果

伝わらない



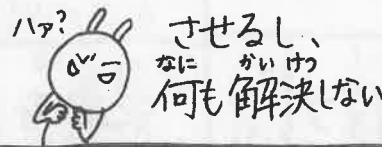
例2

キレる
ふきげんになる
やっあたりをする



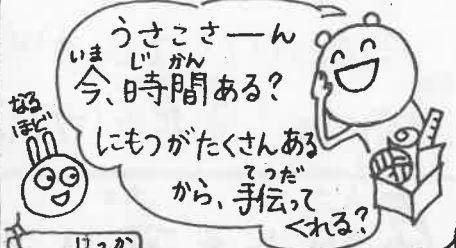
その結果

あいて 相手をいやな気持ちに
きも



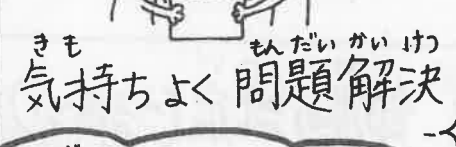
例3

相手に聞こえる声で
はっきり、にこやかに言う



その結果

いいよー ありがとう
きも 気持ちよく 問題解決!



生徒のみならずと保護者の方へ

今回のSSTのねらいは、

「こまった時に自分の言葉で相手に伝える」でした。
子どもたち同士、ロールプレイ(役割を演じて)、
助けを求める体験をしました。大人が先回
りしてしまわずに、日常生活でも自分の言葉で伝える
ことを続けるといいなと思います。

上手に頼むときのポイント

- ①相手の都合をきく。「今、ちょっといい?」など
- ②頼みごとをする理由をいう。
「〇〇だから」「□□なので」など
- ③頼みごと(自分の気持ち)を相手に
きこえる声で、にこやかに、はっきりいう
※相手にも事情があり、ことわられること
あるけど、そういうこともアリ。