

令和7年10月31日

大田区立松仙小学校  
校長 早見 泰一

# ほけんだよい

すっかり秋も深まり、朝晩の急な冷えこみで、「おなか」や「のど」が痛くなる人がふえています。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じことがあります。体を冷やさないように気を付けてすごしましょう。

朝晩の寒さで心も体も縮こまり、ストレスを感じやすい時期かもしれません。体を温める物を食べたり、温かい湯にゆっくりつかったり・・・。体がほぐれると心もほぐれます。この時期、保健室で大人気のアイテムは『湯たんぽ』です。体ポカポカ、心ほっこり、元気ふくら。温かくして過ごしましょう。

## 知っておきたい

## お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

## ★ インフルエンザの流行シーズンに入りました ★

昨年よりも1か月以上早く、都においてもインフルエンザが流行シーズンに入りました。学校医によると、「最近では、1シーズンのうちに何度も同じ型のインフルエンザの罹患を繰り返すこともある」そう。受験生には予防接種を奨励しているとのことでした。

### 2 インフルエンザウイルス検出状況（感染症発生動向調査事業）

（単位：件）

	A型		B型		
	AH1pdm09*	AH1 (Aソ連型)	AH3 (A香港型)	Victoria 系統	Yamagata 系統
2025-2026年シーズン累計 2025年37週まで	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (75.0%)	1 (25.0%)	0 (0.0%)
2024-2025年シーズン累計	250 (63.9%)	0 (0.0%)	83 (21.2%)	58 (14.8%)	0 (0.0%)

\* AH1pdm09 : 2009年に新型インフルエンザと呼ばれて流行したウイルス。  
2011年4月1日から季節性インフルエンザとして位置づけられている。

# 「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え  
るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え  
てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



## ★怒りはニセモノ・わたしの本音を見つけよう★

子育て中は「怒り」を感じる瞬間が少なくありません。「勉強をしない」「約束を守らない」「兄弟姉妹けんか」などなど・・・。

心理学では、「怒り」は二次感情と言われています。その下にあるホンモノの感情(悲しい・不安など)を、子どもの存在否定をすることなく、冷静かつ効果的に伝えることが大切です。

親が怒りを適切に表現することで、子どもは「どうしてそれが悪いのか」を理解し、行動を改善していくことができます。親の言っていることがよく分かると感じると、親子の信頼関係も深まります。

「怒り」をどう扱うかは、自身の満たされ感にも役立ちます。自分の感情を大切にできるという満足感、イライラせず穏やかでいられる心の余裕が、自分を幸せにしていきます。自分の「怒り」がどこから来ているのかに向き合い、どのように伝えるか考えることで、子育ても、プライベートやビジネスでも、効果的なコミュニケーションをとれるようになります。

『おおたの教育 第165号 家庭教育コラムより抜粋』

## した つるぎ いのち た 舌の剣は命を絶つ



【意味】言葉は剣のように、人を傷つけることがあるものだ。

「舌の剣」とは、言葉のこと。言葉は刃物と同じで、正しく使えば役に立つものですが、

不用意に使ったり、乱暴に扱ったりすると、自分やまわりの人に大ケガを負わせます。

自分の「舌の剣」で、だれかを傷つけることないように、ていねいに使いたいですね。