

ほけんだより 11月号 青山小学校

いよいよ11月となります。これからの季節は気温が下がり、空気が乾燥してきて、新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザの流行にも注意が必要です。また、2学期は行事等が多く、体だけでなく心の疲れもでてきやすい時期です。そのため、お子様といつも以上にコミュニケーションをとっていただきたいと思います。目を見て話しをすることで、幸せホルモンである「オキシトシン」が分泌され、心身に良い影響を与えてくれるようです。心も体も元気に過ごしていきたいですね。



最近の保健室の様子

登校後、のどの痛みや咳、体のだるさを訴え保健室に来室する児童が増えています。発熱がない場合でも、お子様が朝から体調不良等を訴えておられるときは、無理をせずにご家庭で休養していただくようお願いいたします。

また、学校でお子様が発熱・体調不良等になられた場合は保護者の方にお迎えをお願いしています。電話がすぐにつながるように、お仕事先等の連絡先を学校へお知らせください。

ハンカチ ティッシュ 持っていますか?

手を洗ったあと 服でふいていませんか? また汚れてしまうかもしれません 清潔なハンカチでふきましょう	鼻が出たとき すすっていませんか? 鼻水の中にはウイルスがいっぱいいます ティッシュで優しくかみましょう
---	---

気候にあわせた服装を

暑いとき、寒いときはもちろん、1日の寒暖の差が激しければぬいだり着たりできる服装を工夫するなど、自分で服装について考えてみましょう。



ただし、特に病気がないならむやみな厚着はしないこと。体が気温にあわせる力もきたえましょう。

保護者の皆様へ

これからの季節は1日の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期となります。

ご家庭でも下着の着用や上着での調節など、お子様に声をかけていただきますようお願いいたします。

また、暖房を使用する時は教室が大変乾燥します。冬場でも水筒を持たせていただき、水分補給ができるようにご協力をお願いいたします。

6年生 保健学習 がん教育があります

11月12日(金)、6年生を対象に保健学習として、滋賀県健康づくり財団の水田和彦先生に、がん教育の講話をしていただきます。今年も感染症予防対策を講じて実施するため、健康づくり財団と各教室をつないでZOOMによる講話をしていただく予定です。

ご家庭の事情により(近親者でがん治療中の方がおられる等)講話を聞くことがつらくなる等配慮が必要な場合は、担任までお知らせください。

～心の健康～

2学期が始まり、2ヶ月がたちました。スポーツフェスティバルも終わり、体だけでなく、心の疲れも出てくる頃です。1日数分でもいので、自分の心の状態を見つめ直してみましょう。

イライラ...としたときのクールダウン

その場を離れる 数をかぞえる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



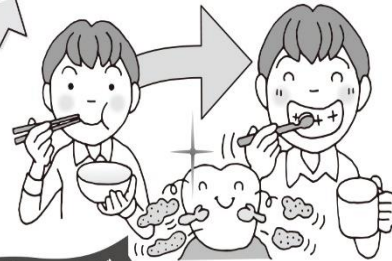
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。