

ほけんだより

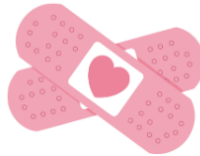


新年あけましておめでとうございます。3学期は、例年、感染症の流行がピークを迎える時期となり、お迎え（早退）のご連絡を差し上げることが多くなります。朝、お子さんの具合が悪い場合は、無理をせずにおうちで休養し、病院を受診するようにしてください。

本年も保健室では、子どもたちが健康な生活を送ることができるよう心がけていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

できるかな？

こころの



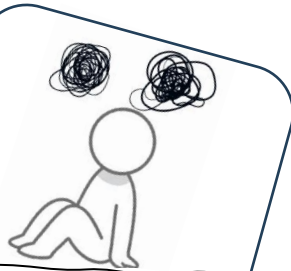
おうきゅう てあて
応急手当



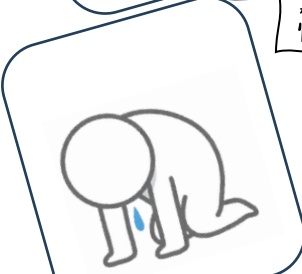
てあて ひつよう 手当が必要なとき おススメの てあて 手当



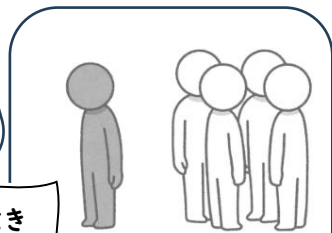
うけいれてもらえなかったとき



なや 悩みが あたま 頭からはなれないとき



じぶん のことが 嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす

こころ 心とからだをリラックスさせる効果があります。つかれてしまわないよう「すっきりした!」と思えるくらいの運動で。

深呼吸をする

こうふん きんちよう 興奮、緊張していると呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

なや すこ はな 悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった考えを発見できるかも。

笑い飛ばす

とりあえず 笑い飛ばしてみましょう。少し気持ちが楽になって解決策が見えてくるかも。



湯たんぽのチカラ！

寒い季節になると、学校の保健室では湯たんぽが活躍しています。湯たんぽはおなかを温めるだけではなく、心も暖かくしてくれます。学校だけでなくおうちでもおすすめしたい冬のアイテムです。

湯たんぽの最大の長所は、使っていてもからだがかたくなりやすいことです。エアコンや電気毛布は、体の状況にかかわらず常に温め続けるため、のどの渇きや肌の乾燥が起きやすいといわれています。

また、湯たんぽは電源不要、繰り返し使えるなど省エネという利点もあります。

おうちに湯たんぽがない場合は、ホット用のペットボトルにお湯を入れれば簡単湯たんぽの出来上がりです。ぜひ試してみてください。



赤坂小の歯みがきの様子

12月に歯科健診がありました。そこで歯科校医の先生に歯みがきの様子を診ていただいた結果がこちらです。

歯みがきの様子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
きれい	44%	31%	21%	24%	16%	21%
少し汚れている	32%	37%	51%	48%	44%	42%
かなり汚れている	34%	32%	28%	28%	40%	37%

今回はきれいに磨けている人の割合が全体的に少ないです。急いでいるとき、眠たいとき、つい適当になってしまいがちな歯みがきですが、一生自分の歯でいられるように丁寧に磨くことを心がけましょう。

きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大けがのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。



保護者の方へ



●1月発育測定について

1月13日(5・6年生)、15日(3・4年生)、16日(1・2年生)の予定です。結果はピンクの封筒に入れてお渡しいたします。「発育の様子 1月」の欄に印を押して封筒のみ担任へ返却してください。

※ポニーテールや、頭上でのおだんごヘアなどは、身長が正しく測定できません。ご協力をお願いいたします。

●がん教育の授業について

6年生に向けてがん教育の出前授業があります。当日は学校公開日となっておりますので、6年生の保護者の皆様だけでなく、他学年の保護者の皆様もご参観いただくことができます。どうぞよろしくお願いいたします。

日時：1月23日(金)14:30~15:20(6時間目)

場所：赤坂中学校校舎3階 交流ホール