

ほけんだより 2月

令和3年1月29日(金)
練馬区立南が丘小学校
保健室

かんがえよう、コミュニケーション ～ことばのチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、つらいときに誰かにわかってもらえる少し気持ちが楽になったりします。反対に、悪口や冷たいことをいわれると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますよね。

私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人のコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは

変わりません。「自分がこう

言ったら、どう思うかな?」、

「この言葉は、本当に自分が

伝えたいことかな?」と、

少し立ち止まって相手の

事を考えてみましょう。

自分の言葉で、お友達や家族、

いろいろな人を元気づけたり、

うれしい気持ちや気持ちに

できるといいですね。

あたたかい言葉をかけられると
心もポカポカになるね



【2月の行事予定】

11	木	けんこくきねん 建国記念の日
12	金	てんらんかい 展覧会
13	土	どようじゅぎょう 土曜授業・展覧会
23	火	てんのうたんじゅうび 天皇誕生日
27	土	どようじゅぎょう 土曜授業

2月の保健目標

心の健康を考えよう



家庭数配布

体のふしぎ...これらはなぜ起こる?

①せき、くしゃみ、鼻水が出るのは...

ウイルスやゴミ、ホコリなどが、のどや鼻から体の中まで入らないようにするために出ます。せきには「たん」を外に出すはたらきもあります。



②かぜをひくと熱が出るのは...

ウイルス(低い温度を好むものが多い)が体の中で増えるのをおさえます。また、血液の中にある白血球がウイルスをやっつける力を高めます。



生活習慣をととのえて、体を応援!

私たちの体もっている、病気をふせぐためのさまざまなはたらき。これらがしっかり役目をはたすためには、ふだんから生活習慣(栄養・運動・睡眠)をととのえ、力を高めておくことが大切です。病気に負けないように、体を応援しましょう!



保護者の方へ

1月の身体計測時に全学年に「歯の磨き方」についてお話をしました。夏休みの歯垢染色の結果、特に「歯と歯の間」、「歯と歯肉のさかい目」、「奥歯の噛み合わせ」の3か所に磨き残しが多いことがわかりました。

歯ブラシを横に動かすだけでなく、縦や斜めにしたりして、歯ブラシの毛先が歯に当たっているか鏡で確認しながら1本1本丁寧に磨くことの大切さを指導しました。また、口の中を清潔にしておくことは、むし歯や歯肉炎を予防するだけでなく、かぜやインフルエンザの予防にもつながることをお話をしました。

子供一人の力だけでは、磨き残しがある場合が多いので、保護者の皆様もお時間のある時にお子様の仕上げ磨きをしていただけたら幸いです。歯と歯の間は歯ブラシだけでは汚れが落とせない場合もあるので、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することをお勧めします。

これから先、成長するにつれ、歯をみがくことは子供本人の意思にゆだねられていきます。その時には、今回の指導を少しでも思い出し、丁寧に歯を磨いてくれたらと願っています。