

とほけんだより 11月

令和4年11月9日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
養護教諭 鎌田 菜穂

朝晩はすっかり寒くなりました。風が冷たくなり、空気も乾燥していますね。せきや鼻水、のどの痛みなどのかぜ症状で、学校をお休みする人も増えています。天候に合わせて服装を調整したり、食事・すいみんなどの生活習慣に気をつけたりして、体調を整えてくださいね。



11月の保健目標【じょうぶな体をつくろう！】

そとあそ

外遊びってすごい！

★ボールを使ったり、飛んだりはねたりすることで、
運動能力が向上する

★筋肉がつき、肥満防止になる

★仲間意識を持ち、ルールを守って遊ぶことによって、
協調性やコミュニケーション能力が身につく

★鬼ごっこで鬼を見つけやすそうな場所を予測したり、ボール遊びでボールが飛んでくるコースを予測したりすることで、危険予測や状況判断ができるようになる



太陽の力ってすごい！

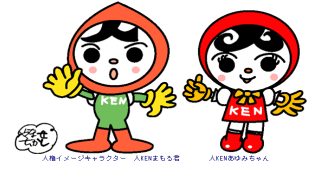
朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぼかぼかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



LGBTQってなんだろう？



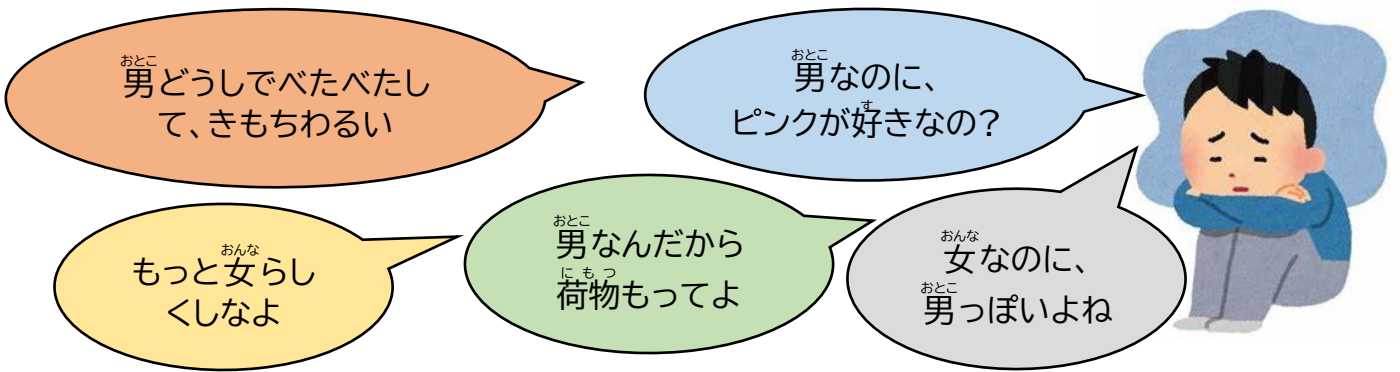
みなさんは、LGBTQ(エルジービーティーキュー)という言葉を聞いたことがありますか？LGBTQとは、性的少数者の頭文字をとったものです。

L(レズビアン).....	女の人が好きで女の人。
G(ゲイ).....	男の人が好きで男の人。
B(バイセクシュアル)...	女の人と男の人とも好きな人。
T(トランスジェンダー)...	体の性別と心の性別が同じではない人。
Q(クエスチョニング)...	性別が分からない人や、あえて決めない人。

LGBTQの割合は、10人に1人(※)くらいだといわれています。そう、みなさんのまわりにはあたりまえにいるのです。

※電通ダイバーシティによる2020年調査より

その言葉は、だれかをきずつけていませんか？



悪気のない言葉でも、きずつく人がいるかもしれません。まわりにLGBTQの人が「いるかもしれない」、ではなく、「いるものだ」と考えて、言葉をえらんで使えるような大人になってほしいと思います。

なにを好きだっていいし、どう生きてもいい

「男の子だから、泣いてはだめ」「女の子だから、男の子を好きになるのがあたりまえ」というような、性別を理由にする考えかたは、今の時代に合いません。人の性はさまざまなものですし、変わっていくこともあります。自分の得意なこと、好きなことがあるのはすばらしいことです。どんな生きかたをするのかは自分で決めていいし、それはほかの人だって同じです。



「わたしは、ぼくは、〇〇が好き」と自信を持って言えるような、それをお互いに大切にして、認め合えるような、あたたかな春風小にしたいですね。

はみがきチェック！コメント紹介 しょうかい <2年生>

なつやす ほけんしつ しゅくだい きょうりよく
夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございます
こ ほごしゃ かた しょうかい こんかい ねんせい
いました。子どもたちや保護者の方のコメントを紹介していきます。今回は、2年生です。

【児童】

- ・はをよーくみがくように、はとはぐきのあいだをじかんをかけてみがきます。
- ・ぬけているはのよこがみがきにくいって始めてしりました。おくばのすきまがみがきにくいってしりました。がんばっていきたいです。
- ・ちゃんとみがいたと思いましたが、ほとんどピンクでほとんど赤でびっくりしました。赤いところをしっかりみがこうと思いました。
- ・もっときれいにしたいです。すきまが多いのでいっぱいそこをみがきたいです。すきまだったらいとようじでやったほうが良いと思いました。
- ・もうちょっとじぶんのはをだいにみがこうと思いました。赤をもうちょっとへらそうと思いました。
- ・左のはよりも、右のはのほうが、ちゃんとみがけていないのがわかりました。左がわとおなじように右もしっかりみがこうと思います。
- ・まえばがにがてだとわかったから、まえばをきれいにみがこうと思う！
- ・これからもちゃんとはをみがいて、はをたいせつにしていきたいです。はみがきチェックをして、赤くそまったところをちゃんとみがなくなっちゃということに気がつきました。
- ・前歯が赤いので前のほうもがんばりたいです。おくばはかむところが少しあかかったのもがんばりたいです。つぎはえてくるはも生えてきたからがんばりたいです。
- ・ぜんぶ赤くてびっくりしました。べろがピンクでびっくりしました。もっとがんばってはみがきをしようと思いました。



・ちゃんとみがいたはずなのに、赤くなるのがふしぎ。だからこれからちゃんとみがこうと思いました。

・これからもみがきのこしがないようにする。たまあにそんなみがけてないところがあるので、それをきをつけたいです。

・よくみがいていたつもりだったけど思ったより赤いところがあったからあともうすこしだけはをよくみがいたらなくなると思うので赤いところがなくなるようにこれからきをつけます。



【保護者の方】

・磨き残しの部分に分かってよかったです。今後の仕上げ磨きの際は、今回色のついたところを特に気を付けたいです。

・歯みがきもちろん大切ですが、甘いお菓子を食べすぎないということにも気をつけてほしいです。

・いつもあつという間に歯みがきが終わっていて、いつ虫歯になるのかとドキドキしております。今まで虫歯がないのは奇跡です…。この結果から今後は歯みがきに時間をかけてほしいと思います。

・夜以外は自分で磨かせているのですが、いくら言ってもサッサッと終えてしまっていました。磨けていない状況にびっくりしたようです。きちんと丁寧に磨く習慣をつけてほしいです。

・意外にも見やすく届きやすい前歯がみがけていなかったなので、本人にも気をつけるようアドバイスしました。まだまだ、仕上げ磨きは必要だと改めて思いました。

・まだ一人では十分みがけないため、仕上げ磨きが欠かせません。家でも週に1回染め出しを行っているので、継続したいと思います。

・普段から歯みがきの時は、歯の1本1本ていねいにみがきましょう。こんなに磨き残しがあると、虫歯になるのは時間の問題ですよ！