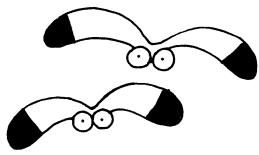


ほけんだより

なつやすみ
号♪

令和4年7月19日
練馬区立下石神井小学校
保 健 室



暑い日が続きます。3連休も明け、待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中も、頭の中ではチャイムを鳴らし、なるべく規則正しく過ごせるとよいですね！ところで、

「セロトニン」という名前を聞いたことはありますか？

心と体を元気にする脳内物質で、眠る、起きる、食べる、動く、話す、といった毎日繰り返される「生活」と、とても関わっています。（勉強をするにも、スポーツをするにも、元気な体はもちろん、「心の強さ」もとても重要だと思います。毎日の「生活習慣」はそのような子供の育ちを大きく左右します。1日1日では、効果は実感しにくいとは思いますが、子供だけでは、なかなか変えていくことは難しいと思います。難しい日もあるとは思いますが、ぜひ、御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。（詳しくは裏面へ！！ぜひお子さんと一緒に御覧ください。）



★セロトニン神経の最も大切な働き・・・「不安を安心に変える力」★

成長して社会の中で「うまくやっていく」ためには、生活の各場面で起こったちょっとした不安を上手に解消する力を付けることが大切ですが、これを担うのがセロトニン神経です。大人が、睡眠・食事・運動を基本とした規則正しい生活を提供しながら、子供の不安やストレスに対して「大丈夫！」と声かけを多く行うことでしっかりとセロトニン神経を作ってあげることが出来ます。（文教大学教育学部 成田奈緒子教授による）

「セロトニン」をふやす
ためには？→ウラヘ！

☆ほけんしつからの なつやすみの宿題 (1～3年生) ☆

はみがきカレンダーに取り組みます。(1～3年生)

- 毎日、磨いた回数に応じた色を塗ります。おうちの方も、一緒に御確認ください。
- 提出日は、9月1日始業式です。

★4年生は、11月に、はみがき指導があります。その前にプラークテストを御家庭で実施していただく予定です。

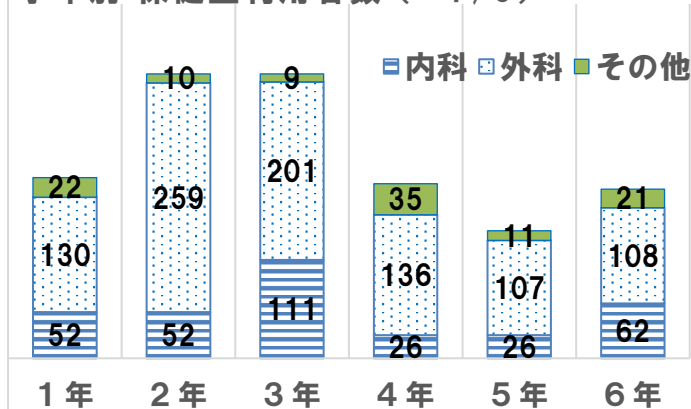
★5年生はRDテスト（口腔内の虫歯の原因菌の量がわかる）、6年生はプラークテストを冬休みの宿題にする予定です。



1学期の保健室

合計 1,378名(～7/6)

学年別 保健室利用者数 (～7/6)



(内科: 329名、外科: 941名、
その他: 108名(着替え、相談、クールダウン等))

けがランキング

- 1位 すり傷
- 2位 打撲
- 3位 痛み(原因不明)
- 4位 虫さされ・鼻血

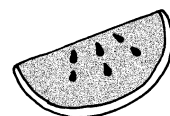
びょうきランキング

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 気持ち悪い
- 4位 だるい

7/6現在、ケガで来室する児童が多いのは火曜日、体調不良の来室は、月曜日が一番多い結果となっていました。(※体調不良者は、昨年度も月曜日がトップでした。他地区でも同じ傾向にあります。気持ちが関係しているのかもしれませんが！)

★相談室の先生を紹介します！★

学習のことや、友人関係、発達に関わること等、心配なことがありましたら、ぜひ御相談ください。御予約は、保健室に御連絡いただくか、担任の先生、または相談室に直接お電話いただくこともできます。お気軽にお問い合わせください。
(相談室直通電話: 080-7249-4735 ※夏休み中はつながりません。)



尾藤元子先生 (心のふ)

れあ相談員) 月・水曜日
★主に、子供たちの相談を受けています。
悩みという程の事でなくても心がモヤモヤしたり自分の心が分からなくなったりして誰かに聞いてほしいと思ったら、ぜひこの相談室のことを思いだしてください。どんな事でもお話ししてください。

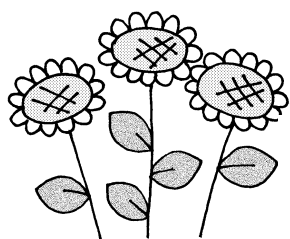
石川泰先生 (スクール)

カウンセラー) 火曜日
みなさん。はじめまして。
4月から下石神井小学校でカウンセラーとして勤務しています。いろいろな楽器を演奏するのが趣味です。火曜日に学校に來ていますので、よかったら声をかけてください。よろしくお願いします。

二通藤乃先生 (スクール)

カウンセラー) 木曜日
下石神井小学校での勤務は3年目になります。
小・中・高校でスクールカウンセラーとして働いたり、医療機関で働いたりいろいろな職場で勤務しています。この学校では、主に保護者の方の御相談をお受けしています。よろしくお願いします。

すてきな夏休みを♡



2学期、元気に会いましょう！9月2日(金)に6年生から身体計測があります。体着を忘れないようにしてください。

