

# ほけんだより 12月

令和3年12月9日  
白嶺小中学校 保健室

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返るとともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。この1年、あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか。ぜひ、振り返ってみてください。そして、気持ちよく新年を迎えるために何ができるのか考えてみましょう。

さて、11～12月には、小中それぞれの健康委員会によるイベントが行われました。全校のみなさんの心と体の健康のため、健康委員さんが一生懸命に準備をしてくれました。今回は、その様子をお知らせします。

## 小学校健康委員会による手洗いチェックイベント

健康委員の「新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するために、手洗いの大切さを伝えたい」という思いから11月17～19日に全校児童を対象に手洗いチェックイベントを行いました。

児童の様子を見てみると、爪や親指、指の間、手の甲などに洗い残しが多いことが分かりました。そこで自分のよく洗えていないところを知り、手洗いで気をつけるポイントを確認しました。これからも、丁寧な手洗いを心がけましょう。



## 中学校健康委員会によるレクリエーション

12月2日の白嶺交流集会で「リフレーミング」について、発表・ゲームを行いました。リフレーミングとは、物の見方を変えること、つまり考え方や言葉の置き換えをすることです。例えば、「わがまま」はリフレーミングすると「自分の意見が言える」とも言うことができます。見方を変えることで、相手のよさを理解することにつながります。

健康委員会では寸劇を用いた発表やゲームを通して、分かりやすく伝えるよう工夫しました。

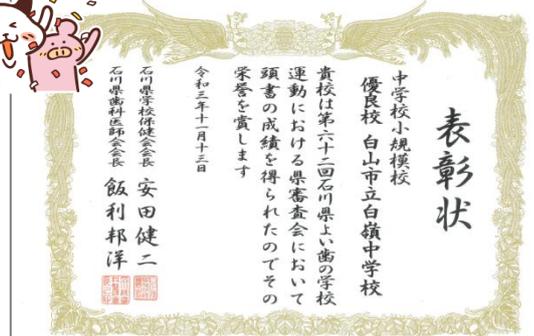
人生、うまくいくこともあれば、うまくいかないことだってあります。そんな時には、ぜひこのリフレーミングを思い出し出してほしいと思います。



## 石川県よい歯の学校運動

### 中学校小規模校の部 優良校 に選ばれました！

歯みがきを頑張り、むし歯がない人・少ない人が多かったことや、むし歯があってもすぐに治療を済ませている人が多かったことが評価されたのだと思います。現在は新型コロナウイルスの感染予防対策のため、学校での歯みがきは行っていないませんが、これからも家庭での歯みがきを頑張り、よい歯を守りましょう！



## 保護者の方へ

2学期の視力検査の結果、受診が必要な方に受診勧告書を配付しました。4月と比べて急に視力が悪くなった場合や、4月に受診を勧められてからまだ病院へ行っていない場合は早めの受診をおすすめします。受診されましたら、その結果を学校までお知らせください。

また、小学生は「私の健康手帳」、中学生は「健康の記録」をお子さまに持たせました。9月の身長・体重の欄を確認されて、返却をお願いします。 ※小学生は、9月の身体計測の結果の下の所にサイン・押印をお願いいたします。

〔 返却日 12月13日(月)まで 〕