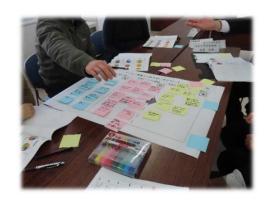
がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

2月 16日 (木)、PTA 役員の皆様・学校歯科医の中浜 先生・学校薬剤師の星野先生・保健委員児童生徒・教職員 の計 19 名で「学校保健委員会」を行いました。

前半では、今年度の学校保健についての報告をさせていただきました。中浜先生からは歯科保健について、また星野先生からは学校環境衛生検査についてご助言をいただきました。

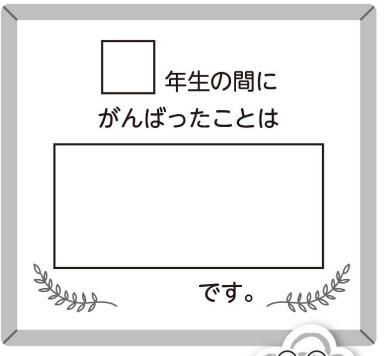




後半は「メディア機器とのつきあい方について」という議題で、 保健委員からメディア機器の使用状況について発表し、その後グループ協議を行いました。メディア機器の良い点を挙げながら も、使い方等多くの課題がでてきました。様々な視点から意見を 出し合うことができ、大変良い時間になりました。来年度の学校 保健活動に活かしていきたいと思います。

1年を振り返って

自分で自分をほめてあげよう!



よくがんばったね!



がんばったみんなにの分を

1年間、たくさんがんばった子どもた ち。ぜひ、オススメしたいスキンシップ が「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれ てリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が 軽減されたという研究も。さらに、ハグ をした人への愛情も深まるそうですよ。



ETANTELUSA

令和5年3月1日(水) 珠洲市立宝立小中学校 保健室だより

いよいよう学期も残すところ1か月となりました。この1年はみなさんにとってどうでしたか?昨年の4月からみなさん1人ひとり、心も体も大きく成長したなぁと感じています。来月からは新しい学年になります。新1年生が入学し、6年生は中学生になりますね。そして9年生は新しい環境で、新しい学びをしていると思います。「0学期」の残りの1か月、前張っていきましょう!









間

※令和5年2月まで

昨年度に比べて、 いたですうは大きくががいかい。 来室者数は大きくががいかりますが、 しました。怪我の件がながり、 少なかったです。来年で過 も健康に1年間をあるに すことができるように していきましょうね。

3月3日は「耳の日



対ける。 を対すると、対し、 を対するでである。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 でしましょう。



算をかむときは、 片方ずつ算の穴を押 さえてかみましょう。 質と算は繋がってい るので、強くかみす ぎないように発意!



大きない音を、特に 近い距離できくこと はよくありません。 友達の質の近くで 大声を出さないようにしましょう。

あたりまえをありがとうに



これって あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(= 当然)や、ありふれていること(= 普通) という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの $\check{\Pi}$ 」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?