

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!

□ 年生の間
がんばったことは

です。

よくがんばったね!



がんばったみんなにハグを



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。

ほけんだより 3月

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

いよいよ今学期も残すところ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あと感じています。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、頑張っていきましょう！



保健室の1年間

※令和5年2月まで



昨年度に比べて、来室者数は大きく減少しました。怪我の件数も少なかったです。来年度も健康に1年間を過ごすことができるようにしていきましょうね。

3月3日は「耳の白」

3月3日は「耳の白」といわれています。3が耳の形に似ていることが由来です。耳はたくさんの役割を担っています。自分の耳はもちろん、周りの人たちの耳も大切にしましょう。



耳掃除を強すぎると、耳の中を傷つけてしまいます。優しくそっと拭うようにしましょう。



鼻をかむときは、片方ずつ鼻の穴を押さえてかみましょう。耳と鼻は繋がっているの、強くかみすぎないように注意！



大きな音を、特に近い距離で聞くことはよくありません。友達らの耳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「サンキューの日」。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!?