

ほけんだより



2024.12.6
正院小学校

あさゆう ふゆ さむ かん きせつ しょういんしょうがっこう やす
朝夕すっかり冬らしい寒さを感じる季節になりました。正院小学校では、かぜをひいてお休
みする人は少なく、寒い体育館で元気に体を動かす姿がみられ、たのもしい限りです。12月は
クリスマスや冬休みなど楽しいことが多い月。寒さにまけない体で、かぜやインフルエンザウイ
ルスをおいはらいましょう。

12月のめあて:かぜを予防しよう

てあらい

目には見えないけど、手にはウィルスが
いっぱいくっついてます。ウィルスが
ついた手で、目や口、鼻などをさわると、
そこから体の中に入ってしまう。

うがい

のどについたウィルスを洗いながし
ます。また、のどに水分をあたえ、ウ
ィルスから体を守るはたらきを助け
ます。



かぜ予防は、①ウィルスを体に入れない②ウィルスに負けない体づくりの2つです。
①は「手洗い、うがい」を行なうこと。②は「規則正しい生活をする」が基本です。
すききらいや夜ふかしをしないよう、家でのすごしかたを見なおしましょう。

第65回石川県よい歯の学校運動

『努力校』に選ばれました!

11月に金沢で表彰式があり、県学校保健会から
賞状をいただきました。1学期の歯科検診でむし歯の
ない人が半数を超えていること、9月末までにむし歯の
治療を終えた人が8割以上になったことが受賞につな
がりました!!

珠洲市よい歯の 少年少女表彰

| | | |
|----|----|-------|
| 6年 | 岡田 | 圭央さん |
| 6年 | 小町 | 一颯さん |
| 6年 | 堂端 | 大和さん |
| 6年 | 番匠 | 衣乃里さん |
| 6年 | 瓶子 | 芽那さん |
| 6年 | 山田 | 大膳さん |

みつめよう、こころ心とからだ

12月3日(火)に全校児童を対象に、スクールカウンセラーの中村美咲さんによる『アニバーサリー反応に関する予防指導』の講話を行いました。震災から1年を迎えるにあたり、だれにでも起こりうる反応であること、対処方法を事前に知ることによって不安を軽減し、自分に合った方法で行動することの大切さについて学習しました。『ちょうちのハグ』『シャボン玉をふくように嫌な気持ちを吹き飛ばす』リラクゼーション法も体験しました。



アニバーサリー（記念日）反応とは

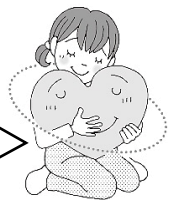
大災害や事件・事故などの大きな出来事を経験した後、一か月、一年、十年など節目の時期に、心身の状態が不安定になる現象です。だれにでも起こりうる、自然な反応です。

※アニバーサリー反応については12/3(火)配付の「こころのおたより」にくわしく掲載されています。

12月のスクールカウンセラー来校日

- 9日(月)14:45~16:45 佃SCさん
- 12日(木) 10:00~12:00 表SCさん
- 17日(火) 9:00~16:00 中村SCさん
- 19日(木) 10:00~12:00 表SCさん
- 20日(金) 10:30~14:30 佃SCさん

リラックスする、話をする、好きなことをすることが大切!



※ご家族の方でスクールカウンセラーとの相談を希望される場合は、時間を調整しますので、正院小・田保 (TEL. 82-0404) までご連絡ください。