

ほけんだより



和倉小学校保健室
令和6年度12月号

「年越し」というと、今では「大みそかの夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしたり、生活リズムを見直したりしていきましょう。



12月の保健目標 かぜの予防に心がけよう



はじめまして。11月27日から、保健室でお仕事をしています、松村です。みなさんに会うのを楽しみにしていました。これから毎日元気に学校に来たいと思っています。よろしくお願いします。 松村

11月27日から、産休でお休みさせていただきます。和倉っ子のみなさんの顔が見られなくなるのはさみしいですが、元気な赤ちゃんを産んで頑張るので、みなさんも自分の目標に向かって頑張ってくださいね。また会える日を楽しみにしています。ありがとうございました。 堀田

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための
秘密を解き明かせ

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| <p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p> | <p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p> | <p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんを しっかり食べている</p> | <p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p> | <p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に 甘いものを食べる</p> | <p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p> |
| <p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p> | <p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p> | <p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p> | <p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p> | <p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p> | <p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p> |

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



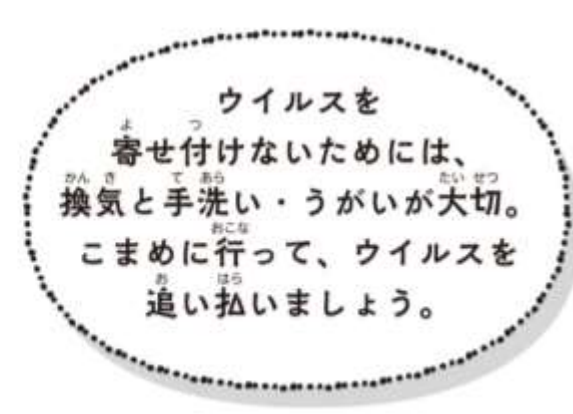
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追いつきましょう。

もっと！家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

保護者の方へ

～4・5年生が【心理教育プログラム】の勉強をしました～

10月8日（火）にスクールカウンセラーの下木先生が、5年生を対象に【思春期～心の変化～】という題で、11月7日（木）にスクールカウンセラーの竹林先生が、4年生を対象に【自分も相手も大切にできるコミュニケーション】という題で、それぞれお話していただきました。

5年生は、「思春期は体だけでなく、心にも変化があり、個人差がある」ことを知り、〈不安や悩みとの付き合い方〉を学びました。4年生は、「誰にでも何かを言う権利があり、それは相手にもある権利である」ことを知り、〈さわやかなコミュニケーションのポイント〉を学びました。

自分も相手も大切にできる和倉っ子が増えますように。



～1・2・4・5年生が【食育】の勉強をしました～



2学期も栄養教諭の杉森先生が定期的に来校し、各クラスに指導をしてくださっています。10月8日（火）に5年生、11月21日（木）に1年生、4年生が勉強しました。

5年生は【みそ汁のひみつ】という題で、「だしを取るものによって味が変わることや、みそは地域によって色も味も変わること」を勉強しました。4年生は【健康な生活を送るための食事】という題で、「体は食べたもので作られていること」を教えていただきました。1・2年生は【給食ができるまで】という題で、「栄養教諭や調理員さんのお仕事について」教えていただきました。

和倉っ子みんなが毎日、感謝して残さず食べられますように。



○●○12月のスクールカウンセラー来校予定日●○●



| | | | |
|------|-------|--------|--------|
| 下木先生 | 3日（火） | 10日（火） | 16日（月） |
| 竹林先生 | 5日（木） | 12日（木） | 19日（木） |



いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。

面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。

