



# すこやか

令和6年1月26日  
合志小学校保健室

No.8

『暖冬(だんとう)』とはいえ・・・さむいですね。



今年(ことし)はいつもの年よりもあたたかい冬(ふゆ)だそうです。学校(がっこう)でも休み時間(やすみじかん)に外(そと)であそぶ子どもたちが多いような気がします。

『ふゆやすみ健康(けんこう)カレンダー』では、おうちの方々(みなさん)にもご協力(きょうりょく)いただきありがとうございます。『お手伝い(てんない)をがんばって(がんばって)くれて、助かりました』というご意見(ごいけん)をたくさんいただきました。

わが家(うち)でも二人(ふたり)の娘(むすめ)が大そうじを手伝(てんない)ってくれました。私(わたし)(母(はは))の感想(かんそう)は「けっこうできるじゃん!」でした。うれしそう(うれしそう)にやっていたので、今まで私(わたし)がさせて(させて)なかっただけ(だけ)だったんだ・・・と反省(はんせい)しました。これからは(これからは)どんどん(どんどん)やらせて(やらせて)もらおう(もらおう)と思い、とりあえず週末(しゅうまつ)のくつ洗(せん)いをまかせることにしました。

だれか(だれか)のために(のために)がんばる(がんばる)・・・ステキ(ステキ)なこと(こと)ですね!  
みなさん(みなさん)も、おうち(うち)の人(ひと)のお手伝(てんない)い(い)が(が)んば(んば)って(って)ください!

## しんたいそくてい おわりました!



1月(げんがつ)の身体(しんたい)測定(そくてい)が(が)おわ(おわ)りました。全(ぜん)員(いん)の測定(そくてい)が(が)おわ(おわ)った(った)クラス(くらす)からお知らせ(おしらせ)を(を)くば(くば)っています。(まだくば(くば)っていない(いない)クラス(くらす)も(も)あります。もう少(すこ)しま(ま)って(いて)ください(ね)。)

**保健指導**  
(よしひろ先生(せんせい)からの(からの)お話(お話を))では各学年(がくねん)、こんなこと(こと)を(を)しました!

### 1・2年生

#### 「手をあらおう!」



手(て)あら(あら)いチェッカー(ちえかー)をつか(つか)って、いつも(いつも)の手(て)あら(あら)いで(いで)あら(あら)いの(の)こ(こ)しが(が)ない(ない)か(か)チェ(ち)ック(く)しました。

あら(あら)いの(の)こ(こ)しが(が)白(しろ)く(く)光(ひか)ると「え〜!」「ち(ち)ゃん(ゃん)と(と)あら(あら)った(った)のに(のに)!」と(と)の(の)声(こゑ)。手(て)につ(つ)いた(いた)ウ(ウ)ィル(ル)ス(す)は、見(み)え(え)ませ(ませ)ん。水(みづ)は(は)つ(つ)め(め)たい(たい)け(け)ど(ど)し(し)っ(っ)か(か)り(り)あ(あ)ら(ら)って、冬(ふゆ)を(を)元(もと)気(き)に(に)す(す)ご(ご)しま(ま)しょう!

### 3年生

#### 「メディアコントロール」

みんな(みんな)が(が)大(だい)好(こう)きな(きな)メ(メ)ディ(ディ)ア(ア)。でも(でも)人(ひと)間(かん)の(の)体(てい)、特(とく)に(に)脳(のう)は(は)メ(メ)ディ(ディ)ア(ア)が(が)で(で)き(き)る(る)前(まへ)の(の)ま(ま)ま。日(ひ)々(々)成(せい)長(ちやう)し(し)て(て)い(い)る(る)小(せう)学(がく)生(せい)の(の)脳(のう)は、メ(メ)ディ(ディ)ア(ア)の(の)影(えい)響(きやう)を(を)と(と)と(と)も(も)強(きやう)く(く)受(う)け(け)て(て)しま(しま)い(い)ます。今(いま)、大(だい)切(せつ)な(な)の(の)は(は)人(ひと)と(と)の(の)つ(つ)な(な)がり(り)で(で)す。人(ひと)と(と)の(の)つ(つ)な(な)がり(り)で(で)脳(のう)は(は)大(だい)き(き)く(く)成(せい)長(ちやう)し(し)ま(ま)す。お(お)うち(うち)の(の)人(ひと)と(と)一(いっ)っ(っ)しょ(しょ)に(に)考(かんが)え(え)て(て)い(い)き(き)ま(ま)しょう。

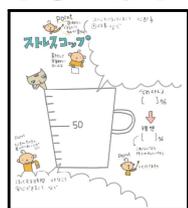


### 4・5年生

#### 「こころチェック」

自分(じぶん)の(の)今(いま)日(びつ)の(の)気(き)分(ぶん)や(や)ス(ス)ト(ト)レ(レ)ス(す)に(に)つ(つ)いて(いて)見(み)つ(つ)め(め)る(る)時(とき)間(かん)って、あ(あ)る(る)よ(よ)う(う)で(で)ない(ない)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)?

か(か)ら(ら)だ(だ)も(も)こ(こ)こ(こ)ろ(ろ)も(も)大(だい)き(き)く(く)か(か)わ(わ)る(る)こ(こ)の(の)時(とき)期(か)に、自(じ)分(ぶん)の(の)こ(こ)と(と)を(を)考(かんが)え(え)る(る)時(とき)間(かん)を(を)と(と)る(る)の(の)は(は)と(と)と(と)も(も)大(だい)切(せつ)な(な)こ(こ)と(と)で(で)す。



お(お)うち(うち)で(で)も(も)せ(せ)ひ(ひ)や(や)って(て)み(み)て(て)ほ(ほ)しい(しい)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す。だ(だ)れ(れ)か(か)に(に)相(さう)談(だん)し(し)たい(たい)時(とき)は(は)いつ(いつ)で(で)も(も)保(ほ)健(けん)室(しつ)に(に)来(き)て(て)ね(ね)。

### 6年生

#### 「エゴグラムで自分を知ろう」

エ(エ)ゴ(ゴ)グ(グ)ラム(らむ)と(と)い(い)う(う)の(の)は(は)、自(じ)分(ぶん)の(の)性(せい)格(かく)な(な)ど(ど)を(を)知(し)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)る(る)テ(て)ス(す)ト(と)で(で)す。5(ご)0(じゅう)問(もん)の(の)質(しつ)問(もん)へ(へ)の(の)答(こた)え(え)か(か)ら(ら)ど(ど)ん(なん)な(な)性(せい)格(かく)か(か)を(を)分(ぶん)析(せき)で(で)き(き)ま(ま)す。

4(よ)月(げつ)か(か)ら(ら)中(ちゆう)学(がく)生(せい)に(に)な(な)る(る)6(ろく)年(ねん)生(せい)に(に)、毎(まい)年(ねん)や(や)っ(っ)て(て)ら(ら)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す。自(じ)分(ぶん)を(を)知(し)る(る)こ(こ)と(と)は(は)新(しん)た(た)な(な)人(にん)間(かん)関(かん)係(けい)を(を)築(た)ま(ま)す。い(い)て(て)い(い)く(く)上(じやう)で(で)と(と)と(と)も(も)大(だい)切(せつ)で(で)す。希(き)望(ぼう)す(す)る(る)人(に)は(は)ア(ア)ド(ド)バ(バ)イス(す)を(を)返(かえ)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。役(やく)立(た)て(て)て(て)ら(ら)え(え)たら(ら)う(う)れ(れ)しい(しい)で(で)す。



**(おうちの方へ)**  
**マスクについて**

昨年さくねんの5月ごがつ以降いこう、授業じゆぎやう中にマスクをつける人はだんだん少なくなっています。

が、学校生活せいかつの中でマスクが必要な時ひつようときがあります。

そう！給食準備きんじよくびんび中ちゆうです！！

マスクをする習慣しゆかんがない人は、『家にいえマスクがありません』とって保健室けんしつにもらいにきます。

保健室けんしつには緊急時きんぎゆとき用のマスクを置いていますが、給食用きんじよくちゆうではありません。

**くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?**



くしゃみの飛沫ひまつにはウイルスなどの病原菌びんげんきんが含まれていることがあるため、周囲に飛沫がつかないようにしましょう。



インフルエンザや新型しんがたコロナウイルス、カゼなどで学校を休む人がまだまだいます。感染予防もまだまだ必要です。ぜひマスクの準備と持っているかどうかの確認をお願いします。

2月3日は節分。  
2月4日は立春。



では、2月5日は・・・？

に(2)こ(5)の語呂合わせから、『笑顔の日』なのだそうです。

『えがお』 = 『わらったかお』って、いいですね。学校で働いていると、いつも子どもたちの笑顔から元気をもらいます。笑顔って実はこんないいことがあるんだそうです。

**記憶力アップ**   **リラックス**   **免疫力アップ**   **顔の筋力アップ**   **しあわせを感じる**   **ストレス解消**

『一日一笑』。友だちや家の人、先生たちといっしょにたくさん笑いましょう！



**歯のちょうは おわいましたか??**

6月にあった歯科検診で、『むし歯があります』というお知らせをもらった人が**34人**います。そのうち『ちょうがおわりました』という報告があった人は今のところ**11人**です。むし歯はそのままだと置いておいても治りません。3月までには治療に行きましょう。

【おうちの方へ】  
現段階で治療済みの報告がない児童へ、本日治療勧告書を渡しています。もしすでに治療が済んでいる場合は、配布したプリントにその旨記入し学校へご提出ください。  
受診がまだの場合は、かかりつけの歯科医へできるだけ早く受診するようお勧めします。