

11月のほけんだより

令和5年11月1日
あさぎり町立
上小学校保健室

2年教室前のキンモクセイのいいかがただよう時期になりました。「天高く馬肥える秋」という言葉があります。天気の良いこの秋に、たくさん体を動かしましょう。

11月の保健目標：いい歯について考えよう。

11月8日は「いい歯の日」です。5月の歯科検診から半年たちました。10月13日現在で、むし歯治りようをすませた人数を学年別に紹介します。

治りようが 済んだ人 むし歯が ある人	1ねんせい 4にん / 13にん	2年生 4人 / 7人	3年生 8人 / 19人
	4年生 1人 / 8人	5年生 3人 / 9人	6年生 1人 / 7人



いい歯 止む日
11/8 いい歯の日

保護者の方へ

今日付で、むし歯やむし歯になりそうな歯等の治療が終わっていない児童に再度「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。治療が終了しましたら、学校まで提出をお願いします。なお、治療が終了しており、再度プリントをもらった場合は、お手数ですが、学校までお知らせください。



むし歯になりやすい生活チェック!



- あてはまる人は要注意!
- おやつをたくさん食べる
 - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
 - 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
 - 1日の歯みがきの回数が2回以下

自分の生活をふりかえってみましょう。
11月は、歯科教室があります。お楽しみに。




もやもやをかかえていませんか？

もやもやの原因は、人それぞれちがいますが、もやもやがたまってしまうと、いつの日かばくはつしてしまうことがあります。心の中にもやもやがあったら、下のことをためてみてくださいね。相談したいことがあるときは、おうちの人、学校の先生、クラブチームの先生、地域の人などに話してみましよう。保健室では、11月から「あのねボックス」を設置します。紙はもちろんのこと、学校のタブレットからでもできるようにしておきたいと思います。


声に出す

歌ったり叫んだり声を出すことで、心の中もスッキリするよ。
笑って楽しい気分になることも大切だね。




話をする
・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。
自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。




自分の好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。
「私はこれ！」
というものはありますか？




考え方を見直す

人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方をやってみると、新しい発見があるかも。




休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。
たまには立ち止まることも必要だね。



体を動かす

汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。



ごめんなさい

って言えるかな？

「ごめん」って
ぼくの口があかないんだ
口には力が入って。
手に力を入れて書くよ。

ごめん
小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言う人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。

