

ほけん だより 12月

令和4年12月16日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



今年も気がついたら12月。みなさんにとって令和4年はどんな1年でしたか？

良いこと・悪いこと・うれしいこと・困ったこと・面白かったこと・イライラしたこと・思わず笑っちゃったこと等…いろいろなことがあったことでしょう。

保健室でも、たくさんのお子さんの「いろいろな感情」に出会うことができました。目に見えている行動と、目には見えない心の葛藤。本当に子ども達は頑張っていました。

また、保護者の方ともお話を聞かせていただくことが増え、私にとってはとても勉強になった1年でした。どうもありがとうございました。

冬休み、どうぞ心温まる時間をお過ごしください。



12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



感染性胃腸炎も要注意！～学校での対応～

- 学校でお子さまがおう吐・下痢などを発症した場合、「感染性胃腸炎を疑っての対応」になることをご承知ください。
- 学校で汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、申し訳ありませんが、袋に入れてそのまま持ち帰っていただきます。ご家庭での洗濯・消毒をお願いいたします。
- 集団感染防止のため、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

校外学習の時に持って行くようなエチケット袋を机の中に入れていただいています。もし、まだの方がいらしたら準備をお願いします。教室で体調が悪くなったときに、自分でも感染拡大防止ができるようになりたいと思っています。



人権週間でした

12月4日～10日

校内でも、人権週間の取り組みの一つとして「友達の良いところカード」を作って掲示しています。そのカードを見ていると、子ども達はお互いにお互いをよく見ているな…と、感心させられます。大人の視線では見つけれないところも、友達同士一緒に過ごしているからこそわかるのだからというカードに出会うことがあります。そして、とてもうれしくなります。

同じ環境でも「良いところ」を探すことで、良いところに目が行き、相手も自分自身も幸せな気持ちになれます。そして不思議なことにどんどん「良いところ」を探すのが得意になっていきます。すると、自然に笑顔が増え、脳内に幸福感を感じさせ鎮痛作用をもたらすホルモン（エンドルフィン）が出てくるそうです。

反対に、悪いところ嫌なことばかり気にしていると、同じ環境なのに不満ばかりが増えてしまいます。そして自分の中でストレスホルモンを増やして、不満が増えていき…。一番苦しくなるのは本人です。

いろいろな環境で、いつもニコニコできない時もあるとは思いますが、自分と周りのために「良いところ」を意識していくのは良い方法のようですね。

「悪いところ、嫌なところについ目が行ってしまう人」は、自分の周りでニコニコさせそうにしている人を探して、「その人になったつもりでその人だったらどう考えるかな？」と意識する方法があるそうです。チャレンジしてみてください。

きっと幸せホルモンが増えて、あなたの魅力もアップすることでしょう！



保健室からのお知らせ

健康の記録をお配りします。

2学期に実施した結果についてお知らせいたします。内容は身長・体重の結果と、視力検査の結果です。内容をご確認いただき、表紙の保護者印の欄に押印後、**12月20日(火)までに担任に提出してください。**



冬休みも元気に過ごしましょう



睡眠で大切な3つのポイント



ベストな睡眠をとろう

長く眠ればOK!・・・というわけではありません。睡眠時間は小学生では8～10時間が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。もし、授業中に眠くなってしまったのなら、今のあなたの睡眠時間はあなたにあっていないのかもしれない。



体内時計を意識しよう

夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせています。大切なのは朝起きてすぐに太陽の光を浴びること。体内時計がリセットされ、14時間後に自然と眠くなります。そのタイミングで眠りに入ること、良い睡眠がとりやすくなります。

いつもと違う睡眠には要注意!

いびきは上手く呼吸ができていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも熟睡感がない、寝付けないなどいつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

