



けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第9号
令和4年10月17日



朝晩涼しくなり、すっかり秋らしくなりました。

少し過ぎてしまいましたが、10月10日は「銭湯の白」。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の白」であったことが由来だそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちがいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂は、風邪予防にも欠かせません。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。体調管理をしっかりとしましょう。



今月の保健目標

目の健康について考えよう！



とよおかきた「お」 おはようと 元気な一声 早寝から



- 目が乾く
- 目の奥が痛い
- 首や肩がこる

そんなことはありませんか？



10月10日は「目の愛護デー」
目に優しい生活とはどのようにすればよいのか考えてみましょう。

※愛護…大事にすること。

★ 目に優しい生活ができているかチェックをしてみましょう。 ★

	正しい姿勢で学習ができていますか？ 机と目の間は30cmはなすようにしましょう。	○ ×
	明るいところで本を読んでいますか？ 暗いところや寝転んで本を読んではいけません。 もちろんゲームをするのもテレビを見るのもやめましょう。	○ ×
	ゲームやタブレットは決めた時間を守れていますか？ 1日2時間以内にしましょう。	○ ×
	こまめに休けいができていますか？ 30分に1回は休けいをし、目を休ませましょう。	○ ×
	寝る時刻は守れていますか？ 睡眠をしっかりとることで、目を休ませることができます。	○ ×

明日からの「健康チェック」は、特にメテアのルールと寝る時刻を意識して取り組みましょう。



★ 6年生が薬学講座を行いました ★

9月8日、スクールサポーターの さんと本校薬剤師の 先生にお越しいただき、薬学講座を行いました。

たばこ、アルコール、薬物が及ぼす害について学ぶことができました。また、アルコールパッチテストを行い、自分のアルコール体質について知ることができました。



子供たちの感想からは、「お酒は簡単に手に入り、誰でも依存してしまう可能性があることがわかった。そのことを忘れずに気を付けていきたい。」「大麻という危険な物が身近にある危険性を知った。」などがありました。

学んだことを忘れず、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。

★ SCによる職員研修を行いました ★

スクールカウンセラー（SC）の 先生にストレスマネジメントやアサーショントレーニングについて教えていただきました。また、リラックスできる呼吸法やストレッチ法を教えていただき、実際にやってみました。

今後も SC と連携し、北っ子の「レジリエンス育成」をしていきます。



10.11月のSC来校日

10月17日	9:00~16:45
11月14日	9:00~16:45
11月28日	9:00~12:00

10月下旬に11月の希望調査を配付予定ですが、随時、カウンセリング予約を受け付けています。御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



10月15日
～世界手洗いの日～

世界では、5歳の誕生日を迎えられずに、命を落としてしまう子供たちが年間約590万人います。しかし、石けんを使って手を洗うことができれば、そのうちの100万人の命を守ることができるそうです。そこで、正しい手洗いを広げるために、日本ユニセフ協会が制定しました。



養護教諭からの一言

最近、「〇〇をしていて、転んでしまいました。」「頭が痛いので、体温を測ってください。」「等、来室時に状況説明や症状を自分の言葉で言える児童が増えてきました。

「自分の言葉で相手に思いを伝える」ことができるのは、素晴らしいことですね。

