

ほけんだより 12月 Ver.

令和6年12月23日（月）
柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読んでください！

今年も残りわずかとなりましたね。みなさんにとって、この1年はどのような年になりましたか？嬉しかったこと、楽しかったことを思い返すと、また頑張ろうというエネルギーがわいてきますね。冬休みは、ゆっくり休んだり、新しいことに挑戦したり、楽しい思い出を作ったりなど、すてきな時間をすごしてくださいね。また3学期、みなさんの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。

ふゆ やす す かた 冬休みの過ごし方

すいみんはたっぷり！

夜ふかしをしないで、
十分なすいみんを
とりましょう。



休みでも三食！

好きなものばかりを
食べるのではなく、
バランスよく食べま
しょう。



時間を決めよう！

テレビの見過ぎやゲーム
のやり過ぎに、気をつけ
ましょう。



身体を動かそう！

家の中でダラダラし
ないで、外に出て
遊びましょう。



やす ちゅう せい かつ ととの
休み中も生活リズムを整えていけるといいですね！

ほ ころ しゃ かた 保護者の方へ

いつも本校の学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

～令和6年度 学校給食保健委員会～ 開催日時：1/20（月）

学校給食保健委員会とは、学校における健康問題を先生方や保護者、学校医と情報共有し、子供たちがよりよい学校生活を送れるよう協議していくために行うものです。

協議内容については、給食に関すること、保健に関することの2つです。今年度、保健に関することは「**歯の健康**」をテーマにします。歯の健康は、体だけではなく、心の健康にもつながります。美味しくごはんを食べる時や、歯を見せて人と笑いあう時に、喜びや幸せを感じることができるのは、歯が健康であるからです。そのためには、小学生の時だけ歯みがきを頑張るのではなく、中学校や高校、大人になってからも正しい歯みがきを自ら続けることが大切です。今年度の歯科健診の結果や、給食後の歯みがきの様子を振り返って先生方と話し合い、来年度の学校教育に活かしていきたいと思っております。

このテーマに関することで、以下のことについて回答を募集します。
ご興味のある方はぜひ、こちらのQRコードを読み取り、**1/7(火)**
始業式までに回答をしていただけるとありがたいです。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

<https://forms.office.com/r/AWZcvF2Q1X>

- ① ご家庭でのお子様の歯みがきの様子
- ② 歯の健康について気をつけていること
- ③ 学校歯科医の先生に聞いてみたい質問事項
(すべての質問には答えられないと思いますが、お伺いしてみたいと思います。)



心の健康 ストレスってなんだろう？

たとえば・・・

- ★友達とけんかした
- ★テストがある
- ★先生に注意された
- ★みんなの前で発表する など。



+



【体の反応】

- おなかが痛くなる
- 気持ちわるくなる
- 頭が痛くなる

【心の反応】

- やる気が出ない
- イライラする
- 落ち込んで嫌になる

2つを合わせて「ストレス」

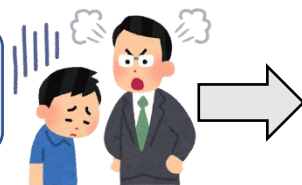
ストレスはだれにでもあるもの！

ストレスを感じた時、より良い行動を考えることが、自分の成長につながります。

ストレスをのりこえよう！あなたならどうする？

①宿題をやってくるのを忘れてしまった。どうしようかな・・・。

- 先生に何も言われないから、ほっておく。
- 先生に注意されて、落ち込む。

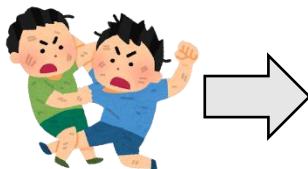


- 先生に伝えて、休み時間にやる。
- 次は、わすれないように家で時間を決めて取り組む。



②友達と遊んでいたらかんかをしてしまい、気持ちがコントロールできず、たたいてしまった。

- けんかをしたので、泣く。
- 友達が悪いから、あやまらない。
- 怒って、さらにたたいて、悪口を言う。



- けんかの原因を考えて、反省をする。
- 大人に相談をする。
- 次、けんかしない方法を考える。



ストレスをきっかけに、悩んだり行動したりすることで、自分が成長します。
それができるすてきな人になってほしいです！

ストレスがたまって、落ちこんだり苦しくなったりしたら・・・

STRESS でストレスを解消し、自分に合う気分転換の方法（ストレスマネジメント）を見つけましょう。

