

☆うちのひとと、いっしょによみましょう。



【学校教育目標】
心身ともに健康で
豊かな心情にみちた
実践力のある人間の育成

平成 29 年 11 月
粕壁小学校
保健室

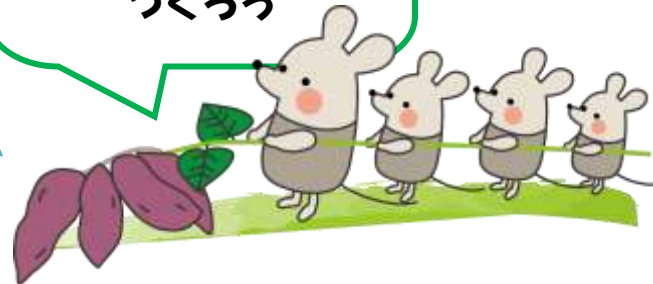
日差しは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じるようになりました。1日のうちの寒暖差が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えとともに、衣服の調節にも気を配りながら、元気に過ごしましょう！

11月は、いい日がいっぱい！

- いい 11月8日の日
- いい 11月9日の日
- いい 11月29日の日

●11月の保健目標●

じょうぶな体をつくろう



11月8日は いい歯の日

いい歯の秘訣！
正しい歯みがき習慣を身につけよう！

歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

食べたらずぐみがく！



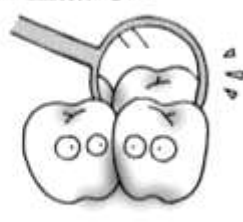
3食後3分以内に
3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう



歯ブラシは直角に当て、
一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」



もうすぐ持久走大会です

走る前に健康チェックをしよう！

- | | |
|---------------------------------------|--|
| とうこうまえ
登校前 | うんどうまえ
運動前 |
| <input type="checkbox"/> よく眠れましたか？ | <input type="checkbox"/> 身じたくはできましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 準備運動はしましたか？ |
| <input type="checkbox"/> うんちは出ましたか？ | <input type="checkbox"/> 靴ひもは結んでありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 元気はありますか？ | <input type="checkbox"/> 自分の目標を立てましたか？ |
| | <input type="checkbox"/> がんばる気持ちはわいてきましたか？ |



走り終わったら...

- すぐに止まらずに、歩いて呼吸を整えましょう
- 整理運動をしましょう
- うがい・手洗いをしましょう
- 汗をふき、着替えをしましょう
- がんばった自分をほめましょう
- 夜はいつもより早めに寝ましょう



おうちの かぜひきさんが増えてくる時期です



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、スッキリ起きたか | <input type="checkbox"/> 顔色はいいか
元気はあるか | <input type="checkbox"/> 鼻水は出ていないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 機嫌はいいか | <input type="checkbox"/> 咳をしていないか |



具合が悪いときは...

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。
朝の体温は一日のうちで一番低い
です。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。
早めの休養をおすすめします。

10月21日(土) 講演会「家庭で伝えるいのちと性」が行われました



10月21日(土)の学校公開日の5校時に、さら助産院 院長で助産師の直井亜紀先生をお招きして、講演会「家庭で伝えるいのちと性」が行われました。家庭でしかできない性教育について直井先生からお話ししていただきました。保護者の皆様の感想から「受講してよかった」「子どもと話すきっかけになった」などの声が聞かれました。ご家庭でもいのちについてお話をするきっかけとなつたのではないのでしょうか。

ご多用の中、たくさんの保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。今後も、子どもの健やかな心と体の成長のために、ご家庭と協力して子ども達にいのちの大切さを伝えていきたいと考えております。



～保護者の皆様からの感想(抜粋)～

- すごく良かったです。涙が出ました。ぜひ子ども達にも、直井先生からお話ししていただきたいです。私も家でいっぱい子どもと語り、ふれ合いたいと思います。本当に素敵なお話でした。「性」ってどこか謎で恥ずかしいイメージで、子どもにどう伝えるか迷うことでもありましたが、今日のお話を聞いてとてもスッキリしました。純粋に「あなたを愛している」でいいのだと思いました。(母)
- 未来を創る子ども達を守るために、大事な話を聞かせていただけて、直井先生に感謝いたします。性教育について正直恥ずかしいような気持ちになってしまうことは、大切な子ども達を守るためには、なくしていかなければならない大人の課題だと感じます。私達の頃とは比べものにならない、氾濫する性情報から、子ども達を守るために、まず我が家でもできる家庭でしか伝えられない性教育を少しずつ試みて、会話を大事に、心にフィルターをかけていけたらと思います。(母)
- 普段、家庭で子どもに聞かれてあいまいにしていた話題を「なるほど！こういうふうに伝えたらいいんだ！」と目からウロコの話でした。是非、粕壁小でも直井先生の子供達向けの「いのちの授業」を取り入れていただけたらと思います。(母)

- まだ子どもが小さいのであまり考えていなかったことでしたが、少しずつ子どもに伝えていきたいと思いました。(母)
 - もう小学校を卒業した娘もいますが、娘が小学生の時に今回のお話が聞けたら良かったです。帰ったら生まれた日の話を子どもにしたいと思います。(母)
 - ついつい避けたい話題ではありますが、きちんと子どもと向き合うことがやはり大事なんだと考え直しました。いろんな情報があふれている時代だからこそ、親子の会話が重要なのだと感じます。(父)
- ※この他にも、ここには載せきれないくらい、たくさんの感想をいただきました。本当にありがとうございました。

講演会の中で紹介のあった書籍とホームページの一覧です

タイトル	著書	出版社
オトコの子の性	渋谷 明日香	合同出版
思春期の性	岩室 紳也	大修館書店
15歳までの女の子に伝えたい 自分の体と心の守り方	やまがた てるえ	かんき出版
セイリの味方 スーパームーン	高橋 由為子	偕成社
知ってる？女の子のカラダ マンガ ポップコーン天使	山本 直秀	子どもの未来社

☆お勧めサイト・電話相談

- 岩室紳也医師のホームページ
「紳也's ネット塾 まじめに性を考える講座」
<http://iwamuro.jp/>
- 日本家族計画協会
「思春期・FP ホットライン」
電話：03-3235-2638 (月～金 10時～16時)

