

# ほけんだよ11月

須坂市森上小学校 保健室

明日は明るい日 明日の明日はもっと明るい日 だから未来はすごく明るい  
明日の明日の明日は明るい明るい明るい日 どんどん明るくなっていく

司書の畔上先生に紹介してもらった『明日のカルタ』の一文です。長らく、コロナの制限の中ですが、私たちには明日があって、今を生き抜いていった先に、明るい日があります。常に夢と希望をもって心を豊かに前に進んでいきたいですね。

秋が深まり、少しずつ葉が色づき始め、美しい紅葉の季節と向かっています。もうすぐ音楽会です。子どもたちはどのような歌声を聴かせてくれるかな？運動会で成長を見せてくれたように、音楽会でもさらなる成長を楽しみにしています。

## コロナ禍での音楽会成功に向けての健康管理

### ◇毎朝の健康観察チェック

毎朝の忙しい中ですが、検温はおうちで必ずお願いします。  
これからは、インフルエンザとコロナのダブル流行も懸念されます。  
症状がある場合には、お子さんの様子を健康チェックカードにもれなく細やかに記入してください。お子様への適切な対応や感染拡大予防の重要な情報になりますので、ご協力をよろしくお願いします。



### ◇早寝早起き・朝ごはん・うんちをこころがけましょう!

\*睡眠時間は、低学年10時間 高学年9時間30分

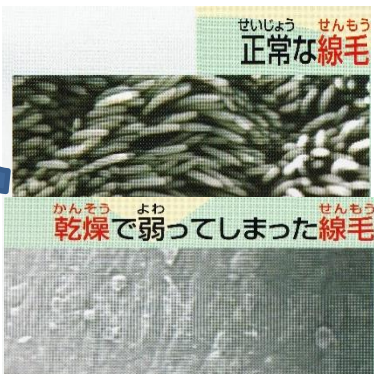
\*朝食は主食・主菜・汁物でバランスよく食べてこよう!

\*朝食食べて、腸を動かして、うんちを出してこよう!

### ◇「こまめな水分補給」のために、水筒(水やお茶)をもたせてください!!

ウイルスは最速20分で細胞内に侵入(感染)してしまうそうです。

15分から20分間隔のこまめな水分補給をしましょう。



人のからだには自分のからだを守る働きがあり、鼻やのどの奥には、細菌やウイルスを体の中に入れないようにする、「大玉送りの働き」があります。外から入ってきたウイルスを鼻やのどの表面にある繊毛が作り出すさざなみのように流れる粘液の流れに取り込み、感染を防ぎます。

しかし、乾燥した空気にさらされると、鼻やのどの粘膜は乾いて、左の顕微鏡写真のようになってしまい、繊毛の働きも弱くなり、ウイルスの粘膜からの侵入をゆるしてしまいます。

須坂市の助成で受けよう!

予診票がお手元にありますか?

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



健康に気をつけよう  
心配してくれる人のために  
キミが元気であることが、お父さんやお母さんへのプレゼント!  
自分を大事にすることは、まわりの人を大事にすること  
人のために、自分を大切にしよう(明日のカルタ)

# 11月体重測定の前定

4日(水)2年 6日(金)4年  
9日(月)6年 10日(火)3年 11日(水)5年 12日(木)1年

持ち物

短パン・半袖

※口腔内を衛生的に保つことは感染症、全身の病気の予防になります！  
歯みがきをしっかりと！



時間と量を決めて  
食べよう！



甘い飲み物よりお茶！



毎食後に歯ブラシで20かい  
ずつこすって、しこうをおとす。  
休日のお昼もわすれずに！



ひと口30回  
かんで食べる

むし歯になりやすい  
生活しゅうかん

- × 甘いおやつをダラダラ食べる  
(ミュータンス菌にえさをあたえつづけ、酸が強くなる)
- × 清涼飲料水をほとんど毎日のむ
- × 歯みがきをしない
- × かまずにのみこむ。流し込む

休みになると気がゆるんで歯みがきをしなくなってしまいがち。  
毎日、手ががみデンタルフロスなどを使って、1カ所20回ずつ順番  
にみがいて、しこうなしのピカピカの歯になるようにしましょう！

歯みがきに関する生活習慣を身につけるために、  
10歳までは、おうちの方の仕上げ磨きにご協力をお願いします。



## 不適切な対応で…傷つく子どもの脳

- 1 子どもの存在を否定する言葉を言う
- 2 兄弟友だちと比較する
- 3 入浴後、裸でウロウロする
- 4 子どもの長時間スマホ視聴
- 5 親の過干渉 等

暴力はもちろんですが、以上のようなことでも子どもたちの脳は傷つき、機能低下します。  
嫌なことを聞き続けられれば脳の聴覚野、見たくないものをみれば視覚野を、その他に線条体や  
扁桃核等、脳の重要な部分を委縮させていきます。

でも、子どもの脳を回復させる方法があります。  
まずは、不適切な対応を止めること。そして、親子関係をよくする言葉を使うこと。  
子どもが、お手伝いをしてくれたには「ありがとう」という感謝の気持ちと共に、「助かったよ！」  
を伝えましょう。この子がいてくれてうれしい気持ち、「この子がいてくれてよかった」という  
思い、子どもが自分の存在意義がしっかりと感じられる言葉を伝えましょう。忙しい毎日です  
が、一番大切なのは親子の対言舌。短時間でもいいので、子どもの話にしっかりと向き合って会話  
をしましょう。子どもも親もほっこりとした気持ちになれる会話ができるといいですね。  
子どもとの向き合い方に悩んだらご相談ください。

\*11月18日(水)午後、カウンセラーの八賀先生来校されます。  
面談希望の方は保健室に連絡してください！