

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 11月号

**正しい姿勢で
過ごそう！**

朝晩めっきり冷え込むようになり、天気の良い日は日光の山々が青空に映え、この季節ならではの美しい景色が見られるようになりました。

学校では目立った欠席の増加はありませんが、熱で休んだり、咳が気になったりする児童が少し増えてきました。

インフルエンザや風邪が流行する季節も、すぐそこまでやってきているようです。予防には早寝・早起きの規則正しい生活習慣が一番大切ですが、今からうがい・手洗いの習慣をしっかりと身につけ、インフルエンザの予防接種を受ける等、流行に備えていただければと思います。



11月のつぶやき

一つの言葉でけんかして、
一つの言葉で仲直り、
一つの言葉で笑い合い、
一つの言葉で泣きもする。

みなさんはこの言葉をどこかで聞いたことがありますか？映画「寅さん」の中での言葉です。言葉は、自分の心を映し出す鏡です。心が荒れれば言葉も荒くなり、心が穏やかな時は、言葉も穏やかになります。相手の

ことを考えようとする気持ちがあれば、どんな言葉を使ったらよいか分かります。

最近学校の中で、子どもたちが荒々しい言葉を使っている時があるのが気になります。おもしろがって使っている様子も感じられますが、使っているうちに、心が荒れてこないか心配です。私自身も、つい感情をそのまま言葉にしてしまうことがあり、反省することが多々あります。言葉は相手に気持ちを伝える手段です。いつも心を磨いておいて、きれいな言葉、温かな言葉が、すぐ使えるようにしておきたいものですね。



持久走大会の練習が始まりました！



持久走大会の練習が始まりました。学校でもいつも以上に朝の健康観察を気をつけて実施していきます。御家庭でも是非、お子様の体調について気をつけていただければと思います。

- 夜はよく眠っていましたか？
- 朝ご飯は食べましたか？
- 熱はありませんか？
- いつもと様子が違うと感じることはないですか？
- 爪は切ってありますか？
- 靴のサイズはあっていますか？

持久走大会は11月27日（木）になります。お時間がある方は、是非お子様の近くで応援していただければと思います。

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？



1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

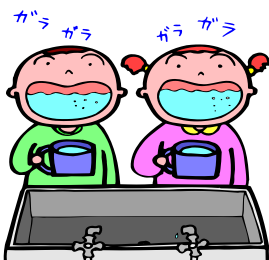
去る11月8日は「いい歯の日」でした。この日は給食も「いわし、きんぴらごぼう、グミ」など、噛む噛むメニューが出されました。いい歯のためには、歯みがきをしっかりとてむし歯を作らないことも大切ですが、その他にも「よく噛んで食べる」

「カルシウムを摂る」ことや「歯並びや歯肉の状態」を診てもらうことも大切です。

また、1学期の歯科検診の結果でまだ受診が済んでいない方がいます。是非、この機会に受診をするようお願いいたします。

先手必勝かぜ予防！

冒頭にも書きましたが、気温が下がり空気が乾いてくるとかぜにかかる児童が増えてきます。予防はうがい・手洗いが基本です。効果的ながいをしましょう。



☆うがいの効果と方法

- ➡ のどに付いたウィルスは、約20分程度で体の中に取り込まれると言われています。
※こまめながいが効果的です。
- ➡ まず「ぶくぶく」と口の中をすすぎ、その後「がらがら」とのどの奥までうがいをします。
※まず、口をすすぐのがポイントです！