

11月



ほけんだより

豊田北部小学校

保健室

平成29年11月6日

朝夕と肌寒さを感じる日が多くなり、日中の気温も秋の深まりを感じる季節となりました。磐田市内では、10月中旬からインフルエンザで出席停止の措置をとった学校もありました。お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

11月健康の日「心の健康」

「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」

人は誰もがかけがえのない存在です。他人から嫌なことをされたり、傷つけられたりすることは、あってはならないことです。ところで、保護者の皆さんは「チクチク言葉」と聞いて、どんな言葉をイメージされますか？下に示したのは、ほんの一例にすぎません。〈ふわふわ言葉とチクチク言葉の例〉

ふわふわ言葉（言われるとうれしい言葉）	チクチク言葉（言われると傷つく言葉）
<ul style="list-style-type: none"> • ありがとう。 • ごめんね。 • 大丈夫？ どうしたの？ • 一緒に遊ぼう。一緒に帰ろう。 • 仲良くしよう。 • すごいね。 	<ul style="list-style-type: none"> • アホ、バカ、まぬけ、とろいな。 • うざい、くさい、きもい、ブス、ブサイク。 • チビ、のろま。 • 最悪、最低、絶交。 • 向こうへ行って！こっちへ来ないで！ • そんなことも分からないの？

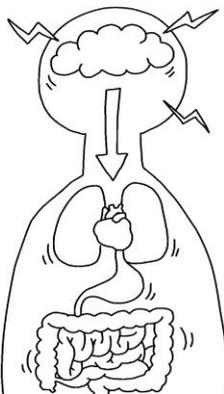
言葉遣いは、模倣と繰り返しによって築かれていくものです。私たち大人も襟を正し、正しい日本語を学び伝えていくことが必要です。思いやりのある人間関係をつくる上でも、学校だけでなく、家庭や地域の皆さんみんなで気をつけていくことが、大切なことだと考えます。

今一度日常生活の中に「チクチク言葉」はないかを見直していただき、「大丈夫？」「ありがとう」などふわふわ言葉がいっぱいになるよう、御協力をお願いします。

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

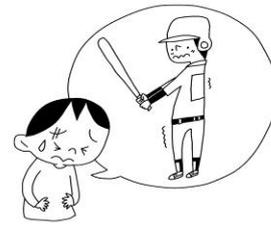
このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。

歯を大切にしよう！

11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていきましょう。

また、11月27日（月）から12月1日（金）は、学府合同第2回歯みがき週間です。学校では、給食の後に歯みがきをするように指導しています。歯みがきは、食べたらみがくという習慣なので、この機会に身につくよう、家庭でも御指導お願いします。

生え替わりの時期でも、よくかんで食べよう

子供の歯が抜け始めてくると、食事の時に食べ物をかみづらくなります。しかし、小学生のときは歯の生え替わりの時期であるとともに、あごが成長する時期でもあります。生え替わりの途中でかみづらくても、時間をかけてよくかんで食べましょう。



持久走大会にむけて（お願い）



11月28日（火）に持久走大会が行われます。学校では、10月30日（月）からジョギングタイムが開始されます。毎朝の、健康観察をお願いいたします。

体調が悪い場合は、水色の見学カードで必ず学校に御連絡ください。また、お子さんが、「自分で、自分の体のことを話せる」ようになるために、お子さんにも担任の先生に伝えるようお話しください。

御協力をお願いいたします。

保健室からのお知らせ

*保護者様

11/22（水）から持久走大会前の健康観察が始まります。力いっぱい走れるように、毎日のチェックをお願いします。

*5年生保護者様

持久走大会前の健康観察に続き、11/29（水）から宿泊体験学習前の健康観察を行います。当日は、元気に活動できるように、毎日のチェックをお願いします。

（持久走大会が延期した場合は、30（木）から実施します）

