

ほけんだより 12月

家庭教

令和6年12月3日
石戸小学校 保健室

もうすぐ冬休みですね。楽しいイベントが続く冬休みですが、食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているため、こまめな水分補給も大切です。冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心掛けて、3学期も元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。



当日は必ずおうちの人といっしょに健康チェックをしましょう！

明日はマラソン記録会です！

最後まで頑張ろう～！



元気に走るための7つの約束

- 前の日は早く寝よう！
- 朝ご飯を食べよう！
- はき慣れた靴をはこう
- くつひもをしっかりと結ぶ
- 準備運動をしっかりとやろう
- 冬もわすれず水分補給！
- よゆうをもってトイレに行く

保護者の方へ

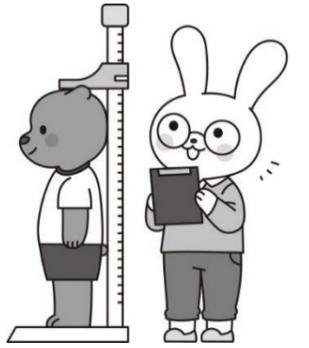
お子様が元気に完走できるよう、当日の朝の健康観察を十分にいただき、体調を整えられるようサポートをお願いいたします。

- 寝不足や空腹で持久走を行うのは体調不良につながります。睡眠を十分にとり、必ず朝食を食べて持久走に臨めるようご協力をお願いいたします。
- 朝の時点での健康観察を行っていただき、体調不良がある場合にはご家庭で休養をとる・持久走は見学するなど無理をしないようにしてください。
- 基礎疾患のあるお子様など普段から薬を服用している場合には、当日も忘れずに服薬しているかご確認をお願いいたします。

1月の発育測定について

年明けの来年1月に2回目の発育測定を行います。クラスごとに身長と体重を測ります。

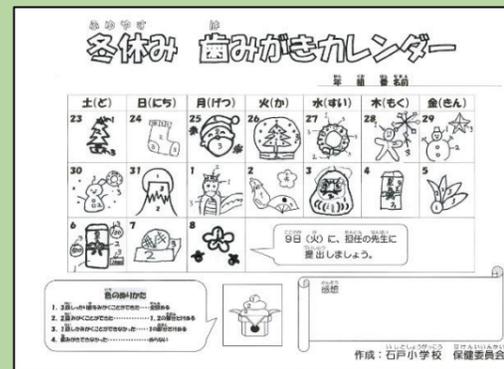
- ❖ 1月14日(火) 1～3年生・なの花
 - ❖ 1月15日(水) 4～6年生
- 4月と比べて自分がどれくらい大きくなったのか楽しみですね！



ほけんしつ 保健室から冬休みの宿題

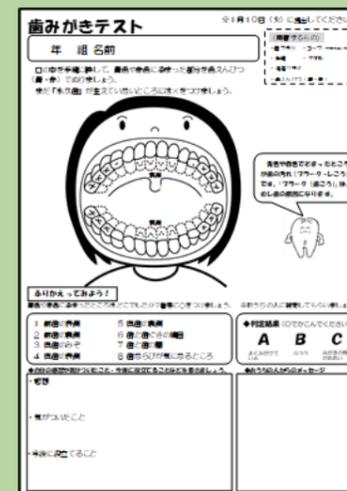
①冬休み歯みがきカレンダー

夏休みに続き、冬休みも保健委員会の児童のみなさんが一生懸命工夫して作成してくれました。冬休み中も1日3回を目標に、しっかりと歯みがきをして丈夫な歯を目指しましょう。



※ぬりえではありません！
その日に歯みがきをした回数に合わせて色をぬってください。

②歯みがきテスト



毎年、冬休み中においている歯みがきテストを、今年度も実施します。

カラーテスターというタブレットを口の中に入ると、歯みがきでよごれが取り切れなかった歯は赤く染まります。自分の歯はどこが磨けていないのか、どこが磨きにくいのか知ることができます。ぜひ、おうちの人と一緒にやってみてください。

詳しいやり方などを記載したお手紙と、カラーテスタータブレットを配布します。

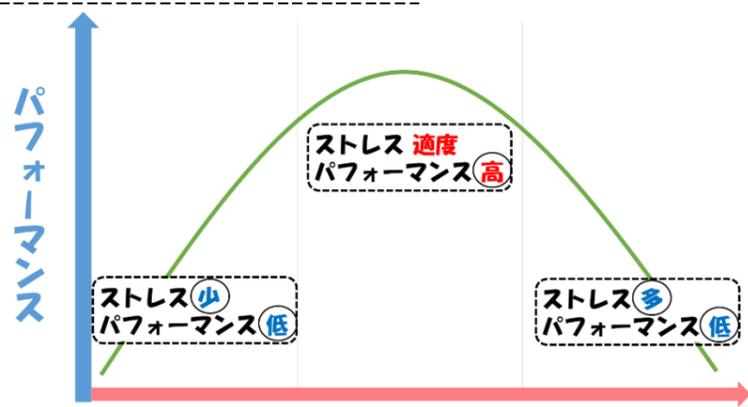
どちらも、1月8日に担任の先生に提出してください。

11月末に6年2組さんにお邪魔してストレスへの対処法
 についてのお話をしました。
 伝えきれなかった内容を含め、ご紹介します！

○ストレスとは

心を感じるさまざまなプレッシャーのことです。
 嫌なことがあったときだけでなく、大事な試合前・テスト前の緊張やドキドキ、人からの期待などプラス・マイナスいろいろなプレッシャーがありますよね。それらの大きさはそれぞれ異なりますが、少なからずストレスになります。
 ストレスが多かったり長く続いたりすると心だけでなく、体の調子が悪くなることもあります。

? ストレスは悪いもの？



《ヤーキーズ・ドットソンの法則》
 ストレスは少なければ少ないほど良いというイメージがありますよね？
 ですが、多すぎず、少なすぎない適度なストレスの状態のときが、心身ともに最も良い状態を保つことができ、さまざまな場面で力を発揮することができるかとされています。

◎ストレスは悪いだけのものではなく、適切に対処することで強い味方になります！

○ストレスと上手につき合うために

1. まずは、ストレスのサインに気づくことが大切！

ストレスがたまっているときは、自分で気づけないこともあります。下のチェックリストを使って、自分や周りの人たちのサインに気づけるといいですね。

- 睡眠**
- 布団に入っても、なかなか寝付けない
 - 遅くまで夜更かしている
 - 朝おきるのがつらい、なかなか起きられない
 - ねむれない
 - ねすぎる

- 体調**
- 体がだるい
 - 疲れている
 - 腹痛や頭痛、めまい、吐き気などがある

- 食欲**
- 食欲がない、食べる量が減った
 - 逆に食べすぎる
 - 急にやせた、太った
 - 体重をととも気にしている

- 行動**
- 友達と遊ばなくなる
 - 身だしなみにかまわなくなる
 - 無口になる
 - あいさつをしなくなる
 - 何もしないで長い間ぼんやりしている
 - ひとりごとを言う

2. ストレスへの対処法を試してみましょう！

6年2組さんから事前のアンケートと授業中に出た対処法では、
 ・人に相談する・本を読んだりゲームをしたりといった好きなことをする・寝る・漢字の勉強をして無心になる・深呼吸をするなどが出てきました。



先生がおすすめする方法をいくつかご紹介いたします！

① 友達や家族に話してみる
 自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることで気持ちがすっきりします。話すことで気持ちが整理されて、自分で解決できたり、人からアドバイスをもらえたりします。

② リラクゼーション法を行う
 ストレッチや呼吸法などにはリラックス効果があります。授業ではストレッチに焦点を当ててお話しして、肩・肩甲骨・首・背中のストレッチを一緒にやりました！

《ストレッチの良いところ》

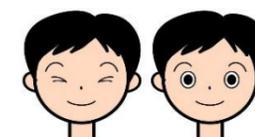
- 誰でも簡単にできる
- 体の緊張がほぐれる
- リラックス効果がある
- ◎ 緊張したときや、疲れを感じたときなどにぜひ試してみてください。

24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)
0120-0-78310
 身近な人に言えないときは、
 電話相談ができる機関もあります！

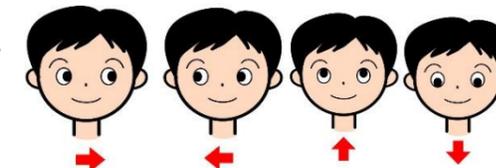


◎授業では時間の関係でできなかった目のストレッチをご紹介します！
 長時間タブレットやスマホを使用して目の疲れを感じたときや、何となく頭がぼーっとするときなどにやるとリフレッシュできるのでおすすめです！

① 目をギューっと5秒ほどつぶり、パッと開く。



② 顔を前に向けたまま右を見て、眼球だけ右に移動させます。



③ 同じく左→上→下と行います。



④ 最後にぐるっと右→下→左→上→右と右回りに眼球を一周させます。左回りも行います。