

# ほけんだより 11月



高岡市二塚小学校 保健室  
R5.11.1

11月23日は、勤労感謝の日。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てる  
といいですね。

高岡市内では、インフルエンザが流行しています。昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩は冷え込むこと  
が多くなってきました。たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さや病気に負けない体づくりを心がけましょ  
う。

## 今月の保健目標

姿勢を正しくしよう！



## あなたの姿勢…見られています



「姿勢を正しましょう」と言われると、背筋をピンと伸ばしますよね。皆さんは、授業中や給食中、よい  
姿勢ができていますか？自分の普段の姿勢を一度見直してみましょう。

## こんな姿勢していませんか？



## 保健室での優しい子供たちの姿



グラウンドでけがをした時は、外から保健室へ来室する子もいます。また、戸をノック  
し、「先生、〇〇さんがけがをした。早く来てください。」と子供たちが教えてくれる時も  
あり、大変助かります。先日、Kさんが外で鬼ごっこをしていて転倒しました。。優しい3  
年生の友達がKさんの内履きを保健室まで持って来てくれました。Kさんも「ありがと  
う。」と友達にお礼を言っており、嬉しそうでした。



# 見方や考え方を改めて、ストレスを減らそう

10月24日(火)に6年生を対象にストレスについての学習をしました。

初めに、半分飲んだジュースの掲示物を見せ、日常生活にはプラスとマイナスの見方・考え方があることや人によって受け止め方が違うことを学びました。

また、授業では様々な事例に対して、プラスの気持ちに変化できる心のつばやきを考えました。子供たちは、**見方や考え方を**変えることで、**心が楽になり、ストレスを減らすことができる**ことに気付きました。



## ◎子供たちの感想

ストレスを長時間溜め込まないことが大切だと分かりました。僕のいつでも使えるプラスの心のつばやきは、「まあ、いいか!」に決めました。



いつもマイナスの考えばかりつばやいていると、プラスの考えに戻るのが難しくなるので、できるだけプラスの心のつばやきを意識して生活したいです。



最初はマイナスな心のつばやきを思い浮かぶかもしれないけど、プラスの気持ちになれるように冷静に考えたいです。



わかるかな?



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがたまりやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部