

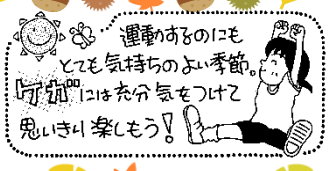
# ほけん室より 11月

2018年 11月
高良小学校 保健室 No.7

朝晩の冷え込みや吹く風の冷たさに秋の深まりを感じる時季になりました。体が寒さに慣れていないこの時季は、体調を崩しやすくなります。最近、のどの痛みや咳などの風邪症状で保健室に来室する児童が増えています。衣服の調節、汗対策、手洗い・うがい、規則正しい生活、旬のおいしい食べ物を食べて丈夫な体をつくりましょう。




## 元気に運動し、丈夫な体をつくろう!!




## 口の中、元気ですか?

歯科検診から、約半年がたちました。
今のあなたの口の中のようすは?

- □ むし歯の治りょうは終わりましたか?
- □ 新しくむし歯になった歯はありませんか?
- □ 痛むところやぐあいの悪いところはありませんか?
- □ 毎日、ていねいに歯をみがいていますか?

もしも、ぐあいの悪いところがあったら、早めに歯医者さんにみてもらいましょう。






※むし歯の治療を済ませたら、治療結果(オレンジ色の用紙の切り取り線から切り取った部分)を担任の先生へ提出してください。

## インフルエンザが流行ってきています!

インフルエンザに感染すると、***出席停止***になります。登校する際には、4月に各家庭に配布した「インフルエンザ罹患に伴う経過報告書」を提出して頂きます。学校のホームページに、インフルエンザ出席停止早見表や報告書等の必要書類の様式を掲載しておりますのでご覧ください。







頭痛や腹痛、風邪気味等で体調を崩して来室する児童や、熱で早退する児童が増えてきています。忙しい朝の時間ですが、お子さんの健康観察をよろしくお願いします。登校後、お子さんが体調を崩した時には保健室で様子をみますが、回復しない時はお家の人に迎えに来てもらっています***(安全上、児童を一人で帰す事は出来ません)***。また、***学校に風邪薬などは常備していません***。朝から様子がおかしく体調がすぐれないが登校している場合は、早退に備えてお子さんや担任と連絡先の確認をしておいてください。

※***連絡先が変更した時は、必ず担任へ知らせてください。***



## ★11月は薬物乱用防止月間です★

社会の変化とともに、薬物乱用・喫煙・飲酒等の低年齢化が進行してきています。近年は小学生においても、雑誌やテレビを通して薬物乱用の情報を得たり、十分な危険性や有害性を認識しないまま人から勧められたりする可能性も考えられます。高良小学校では、今年も豊見城警察署の方をお迎えして講話を行います。この機会にぜひご家庭でも薬物乱用や喫煙について話し合ってみてはいかがでしょうか。

**●薬物乱用防止教室●**

**11月14日(水):3校時(5・6年生対象)**

※1年生～4年生は学校薬剤師が講話を行います。

**11月15日(木)　2校時(1・2年生対象)**
**3校時(3・4年生対象)**





### 今月の一冊

**「子育てでいちばん大切なこと」著:佐々木 正美**

子どもを幸せにするために、いちばん大切なこと"自分のことを好きな子どもに育てること"です。「自分っていいな」と思いながら毎日を生きている子どもは、それだけで幸せです。(本書より)

子どもを幸せにしなければと考えると難しく感じますが、お家の方が毎日褒めることを意識するだけでも子ども達の表情は変わります。1日1回でも目を見て(☜ここがポイント)笑顔で褒めてみてください♪褒める時は、子どもにしてほしいことではなく、できていることを褒めましょう(すごい、早起きできたね!、えらいね、学校頑張ったんだね!等) また、子どもの年齢に応じたスキンシップやオーバーリアクションも使えるといいですね。(ハグや頭をよしよし、ハイタッチ等)

褒めることが照れくさい方は、ありがとうを伝えることから始めてみましょう。どんな声掛けをしていいか分からないという方のために、簡単なほめことばリストを保健室に置いていますので気になった方は是非お声かけください～♪(今月紹介した本も貸し出しています♡)