



令和6年1月11日
神田小学校 保健室

3学期が始まりました。厳しい寒さに負けず、元気なみなさんの姿に先生たちもパワーをもらっています。今年も心と体が健康で充実した日々を過ごせるよう願っています。寒くなると手洗いやうがい、換気などが疎かになりがちですが、まだまだ油断できないインフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎などに負けないように引き続き対策をしましょう。



ドクターJ (神田) 現る!!!

1月9日、生活朝会で健康委員の5名が、ドクターJ (神田) として1月の生活目標「病気に負けない健康な体をつくろう」について、話をしてくれました。正しい手洗い、うがいの方法やせきエチケットについてわかりやすく教えてくれました。全校のみんなで音楽に合わせて正しい手洗いの練習もして、お互いにかぜやインフルエンザを予防しようという気持ちを高め合いました。



じょうず イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…

「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、怒りに振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。上手につき合うにはどうしたらいいのでしょうか？考えてみましょう。

イラッ…としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

むし歯の治療は終わりましたか？



歯科健診でピンクの紙をもらった人は、治療は終わりましたか？冬休み中に治療に行った人は、ピンクの紙を学校に提出してください。むし歯は放っておいても、絶対に治りません。また、むし歯だけでなく治療が済んでいない人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

☆裏面は、2024年3学期の歯みがきカレンダーです。ぜひご家庭でご使用ください。