



# ほけんだより



R7.11.5 丸子北小 保健室



## 山々が色づいてきています。紅葉を楽しみましょう

11月に入り一気に秋へ突入、その秋も今年は短くすぐに冬の寒さになるでしょうという予報が出ていました。これから山々の色づきが美しくなります。遠くを見るのは目にも心にもよいです。どんどん変化していく山々を登下校の時などに楽しんでくださいね。



## いい歯で笑おう

11月8日はいい歯の日

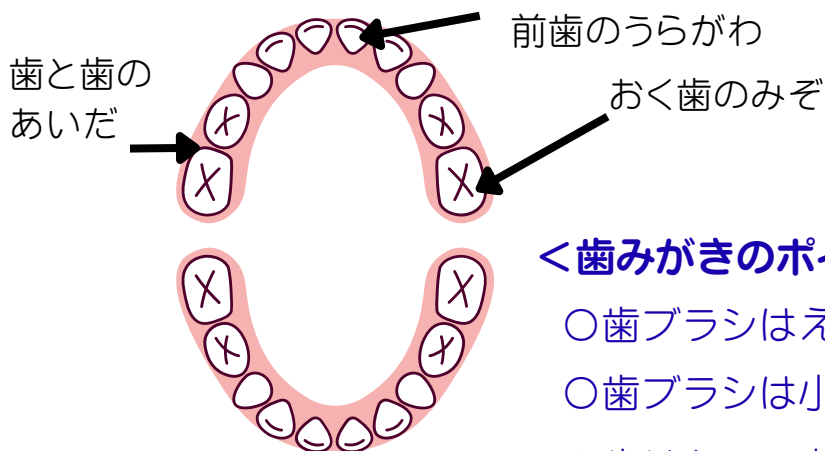


とびっきりの笑顔の決めては、なんといっても『歯』でしょう。でも、その歯に歯こうがいっぱいくっついていたら？

朝食べたものが歯にはさまっていたら？歯科検診のときに、校医の先生から「朝食べた青い野菜が歯についてるぞ」と言われている人もいました。

ステキな笑顔はみんなを幸せにしてくれます。丸北小のみんなの笑顔がステキでいられるように、歯、しっかりみがいてくださいね。

### <みがきのこしの多いところ>



### <歯みがきのポイント>

- 歯ブラシはえんぴつを持つように。
- 歯ブラシは小さく小きざみにうごかす。
- 歯はかるい力でみがく。

☆舌でさわってみてつるつるになっていたらOKです。

給食のあとはちゃんとみがいていますか？水が冷たくなってくるけれど、がんばってみがこうね。

もうすぐ冬、空気がカラカラかわいてきます

## 乾燥(かんそう)に気をつけよう

### 鼻・のどがかわきます

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくてかわいたところが大好き。鼻やのどをウイルスから守るには、マスクをつけて温かくしたり、うがいなどをしてしめった状態にしておきます。冬でも水とうOK.お茶だと飲んだりうがいもできますね。



### 皮ふがかわきます

あかぎれやしもやけ、寒くなってくると空気が乾燥して皮ふもカサカサに。保湿(ほしつ)クリームなどをぬって、皮ふを保護しましょう。クリームは、どんなものでもいいか家の人と相談してください。ひどい時は、皮ふ科を受診しましょう。

## きもちのつたえかた

保健室には、友だちとの関係がうまくいかずに来る人もいます。自分の気持ちをうまく伝えられずに関係がギクシャクしてしまうこともあるのでは・・・

☆友だちに休み時間にドッチボールをやろうと誘われた。でも、自分はやりたくない  
なんと答えますか？

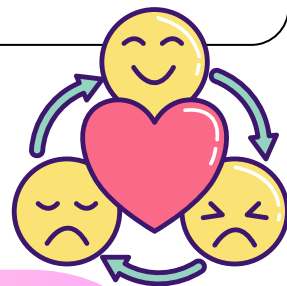
- A「えっ、うん。やってもいいよ。」・・・本当はやりたくない
- B「いやだよ、そんなのやりたくない！」・・・強くことわる
- C「さそってくれてありがとう。今はちがうことをやりたいんだ、またさそってね。」

A・・・がまん型 本当はイヤなのに「いいよ」と言ってしまう。自分の気持ちを大切にしないでがまんするのでイライラしてしまう。ストレスたまる。

B・・・自分型 自分の気持ちだけを言って相手を大切にしない。

C・・・気づかい型 自分の気持ちも言いながら相手も大切にする。

ふだん、あなたはどんな言い方をしますか？がまん型？自分型？  
気づかい型？自分も相手も大切にする気づかい型の言い方だと人との  
関係がスムーズにいきますよ。



### 【家の方へ】

今年はインフルエンザの流行が早いようです。予防にはワクチン接種が効果があります。接種すれば軽くすむといわれていますので、ご検討ください。