

ほけんだより

令和5年6月 20日

上島小 保健室 NO.4

お子さんと一緒にお読みください

先日の運動会では、皆さんの頑張る姿、キラキラ輝く姿をたくさん見ることができました。どの学年も素晴らしい競技、演技でしたね。さすが、上っ子の皆さんです。

さて、6月も後半に入りました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒くなったりと体調を崩しやすくなりがちです。保健室にも体調不良での来室が増えています。しっかり休養をとり、元気な体と心で過ごせるようにしましょう。

6月保健目標 「歯を大切にしよう」

6月4日(日)～10日(土)は、「歯と口の健康週間」でした。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、虫歯等を予防するための適切な習慣を定着することを目的として、定められている週間です。

6月は、保健室前の掲示も「歯」について取り上げています。歯科検診の結果から、受診を勧められた人数を学年ごとに虫歯マークでグラフ化しました。少しずつ、歯科医院に受診してくれた子が増えてきました。まだの人は、なるべく早く受診をしましょう。

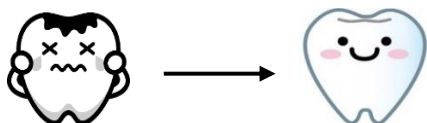


◆ 保健室前の掲示 ◆



～受診が終わったら～

「黄色の用紙」を学校に提出してください。そうすると…



虫歯マークからきれいな歯マークに変わります。どんどんきれいな歯マークを増やしましょう。

かみじましよう せんせい き
「上島小の先生に聞いてみた！」コーナー③

つゆ じき てんき きぶん さ
梅雨の時期は、天気も気分も下がりがち…。そんな時の「気分のリフレッシュ方法」について、
にん せんせいが た き
5人の先生方に聞きました。ぜひ、自分に合った方法で梅雨の時期を乗り切りましょう。

えいが を みる こと です。特に、あめ が つづいてい
て気分が下がりがちなのこの時期は、「アクション
えいが」がおすすめです。ハラハラドキドキす
る展開にのめりこむと、いつの間にか気分が
あか 明るくなっています。最近では、『ミッションイン
ポッシブル・シリーズ』にはまっています。

せんせい
先生

じぶんひとり だと 寂しいので、こども といっしょ いえ
の 周りを散歩したり、ストレッチをすることで気分
を切り替えます。

3-3担任

せんせい
先生

ジョギングやゴルフなどで からだ を 動かしたり、
アロマやお香などのいい香りがして、癒し
の音楽がかかった部屋でのんびりしたり、好
きなこと(ゲームや買い物、誰かと話すこと)
に熱中して過ごすようにしています。好きな
ことや楽しいことをしていると良い気持ちか
してリフレッシュされるとおもいますよ。

5-2担任

せんせい
先生

アクション映画を見ます。映画館で鑑賞できれ
ば最高です。ほんの2時間余り、暗い中で光と音
に包まれ時間を過ごす映画の主人公になっ
たかのような気持ちになります。

映画館まで足を運ぶ余裕のない時には、動画配
信サービスを利用して過去の映画を楽しみます。
ダイハードにミッションインポッシブルに…。

むくろじ2組担任

せんせい
先生

散歩をすることです。家の周りだけでも
コースを変えることにより、新しい発見を
することがあり、新鮮な気持ちになります。

これからの梅雨時は、屋外での散歩が難
しいので美術館や博物館に行って、ゆったり
とした時間を過ごしたいです。

せんせい
先生



せんせいが た
先生方、ありがとうございました