

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。

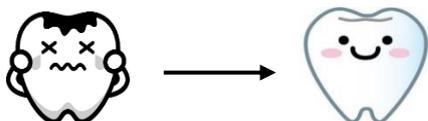


◆ 保健室前の掲示 ◆



～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 続い てい て気分が下がりがちなのこの時期は、「アクション映画」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、子供と一緒に家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体を動かしたり、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が出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