



令和6年1月9日(火)

大和田小 保健室

鈴木 杏南

お家の人と一緒に読んでね

明けましておめでとうございます。みなさん、冬休みは体調をくずさず元気にすごすことができましたか？先生は大好きなみかんをたくさん食べすぎて、少しお腹をこわしました。

休み明けの学校は、心も体も重く感じて、行きたくないなと思ってしまうこともあると思います。いろいろな対処法があるので参考にしてみてください。

＊ 1月の予定 ＊

発育測定（身長・体重）	
1月19日（金）	なかよし・1年生
1月22日（月）	2年生
1月24日（水）	4年生
1月25日（木）	5年生
1月26日（金）	6年生
1月29日（月）	3年生



※学校のパソコンの入れ替えに伴い、

発育測定の記録の様式が

変更されます。

ご了承いただけると幸いです。

冬休み明け、「なんだか体がだるい、学校に行きたくない」と
かんじている人いませんか？



げんいん 原因はなんだろう？

- ・生活リズムがくずれてしまっている
- ・朝、早起きするのがつらい
- ・友達や先生に久しぶりに会うことに緊張している
- ・学校ではストレスを感じることもある
- ・勉強をするのがいやだ
- ・家族と家で過ごしている方が楽しい
- ・1人ですごしている方が気楽 など
- ・病気にかかっている可能性もある

たいしょ 対処方法

① 生活習慣をととのえる

- ・バランスのよい食事、軽い運動、温かいお風呂
- ・夜8時～9時には布団に入る
- ・ねる前にテレビやゲームなどを見ない
- ・朝、家を出る1時間前には起きる

② 自分の気持ちをはき出す

- ・家族や友達や先生に相談する
- ・紙などに今の気持ちを書き出す

③ 楽しみなことを見つけて、それに向けて がんばってみる

- ・友達とあそぶこと
- ・好きな授業や、好きな給食のこと
- ・しゅみや、習い事のこと



④ どうしてもつらいなら学校を休む

- ・数日休んで、気持ちと体調をととのえる
- ・体調がよくならない場合は病院を受診する

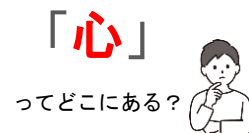
3学期の保健指導

○ 発育測定の前

1・2年生	せきエチケット
3・4年生	風邪予防について
5年生	ストレスの対処法について
6年生	卒業直前スペシャル

発育測定の前には保健指導を行います。
たのしみにしてください♪

なんきょくかぜものがたり
南極風邪物語



6年生卒業前スペシャル
～保健室から6年間を振り返ろう～



○ 2年生の歯みがき指導



毎年2年生を対象に、歯科指導を行っています。今年度は、朝霞地区学校保健会から RD テストの依頼がありましたので、歯科指導と併せて実施したいと考えております。

RD テストでは、唾液を検査することで、おし歯になるリスクの高さを判定することができます。

検査の流れは、①口をもぐもぐさせて唾液を分泌させる、②自身でスポイトを使って口から唾液を採取する、③専用キットに唾液を1滴たらす、④腕の内側に貼り培養させる、⑤色の変化で判定を行うとなっております。判定結果は、お手紙でお知らせいたしますので、ご家庭でもご活用いただければ幸いです。

実施に関しまして、ご意見やご質問がございましたら、養護の鈴木までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

**はの王さまを
まもろう！**



○ 多様な性に関する指導

今年度、「多様な性に関する教育」を推進するため、学校保健委員会において保護者と教職員で協議を行い、各学年の現状や課題、学習方法や内容を検討しました。下記の内容を3学期に実施予定です。ご家庭でも話題にあげていただき、多様な性を尊重する心の育成にご協力をよろしくお願いいたします。

1年生	絵本の読み聞かせ「ライオンになるには」、「まざっちゃおう！」
2年生	学活「自分の好きな色を見つけよう」
3年生	学活「いろいろな性について知ろう」
4年生	学活「いろいろな性について知ろう」
5年生	学活「自分らしさや多様な性について学ぼう」
6年生	保健指導 DVD 教材「多様な性の在り方や当事者の思いを知ろう」



ふたりをみてきづいたことはありますか？

