

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.7 令和4年11月



11月に入り、朝、布団から出るのがつらくなってきた人も多いと思います(私もそうです)。寒い時こそ、朝食を食べて体を温める、上着を着て登校する、水筒を持参して適宜水分を補給するなど、日中を活動的に過ごすために自分でできること心掛けていきましょう。

また、起床時、だるいなどか、喉が痛いなどいつもと違うと感じたときには、保護者の方に話し、登校できる体調か相談するといいですね。早めに対応することで、回復も早くなりますよ。

今年の冬も

自分でできる感染症対策をしっかりと続けることが大切です！



●人と一緒にいる時にはマスクをして、飛沫を飛ばさないようにする。

マスクを外してリフレッシュしたいときは、距離をとって会話は控えましょう。



●石けんを使った手洗い、消毒をこまめにする。

ハンカチをいつも身につけておきましょう。



●栄養や睡眠をしっかりととり、運動をして抵抗力をUPしましょう。

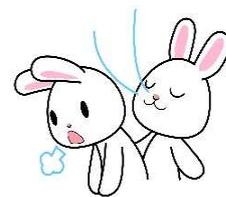
睡眠は一日の疲れをとり、体調を整えるためにも欠かせません。今より、30分早く就寝してみてください。朝の目覚めにもプラスにはたらくと思います。



誰でもイライラすることあるよね。～怒りと上手につき合おう～

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと自分も周りの人もつらい思いをします。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてください。

- ①6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



歯科検診受診状況

あと56人で100%です。

視力検査受診状況

あと174人で100%です。

★1学期の歯科検診後、受診をしていない人に、再度、受診をお勧めする通知をお渡しします。すでに受診を終えている場合には保護者の方に記入してもらってください。

♡ハートフラワー事業として、壬生町社会福祉協議会様からナプキンを寄贈していただきました。各階の女子トイレに設置しましたので必要などきに使うてください。保健室でも渡しています。