

11月の保健目標

あたたかい言葉をつかおう！

言葉には、あたたかい言葉と、つめたい言葉があります。あたたかい言葉を、「ふわふわ言葉」「キラキラ言葉」、つめたい言葉を、「ちくちく言葉」「イガイガ言葉」などとよぶこともあります。みなさんは、「あたたかい言葉」と聞いて、どんな言葉を思いうかべますか。あたたかい言葉は、「ちから」を持っています。どんな「ちから」だと思えますか。

11月18日（月）の「ほけんの日」は、体育館で全校集会をします。「あたたかい言葉」について、保健委員会の人が発表をしますので、みんなで「あたたかい言葉」について考えましょう。



11月8日は、「いい歯の日」

瀬戸市では、毎年、1学期の健康診断の結果、「よい歯」の人を表彰しています。

「よい歯」の人は、むし歯（治りょうしてあっても、むし歯はむし歯）が1本もない人です。むし歯が1本もなくても、歯垢（歯のよごれ・みがき残し）がたくさんついたり、歯肉炎（歯ぐきの病気）があつたりすると、「よい歯」にはなりません。

乳歯（こどもの歯）にむし歯があつても、永久歯（おとなの歯）にはえかわった後、むし歯予防に気をつける生活をすれば、「よい歯」で表彰されます。高学年で表彰されている人の中には、むし歯の乳歯がはえかわり、「よい歯」になった人もたくさんいます。東山小学校は、瀬戸市の中でも「よい歯」の人の割合がとても高く、今年は、528人（57.0%）でした。



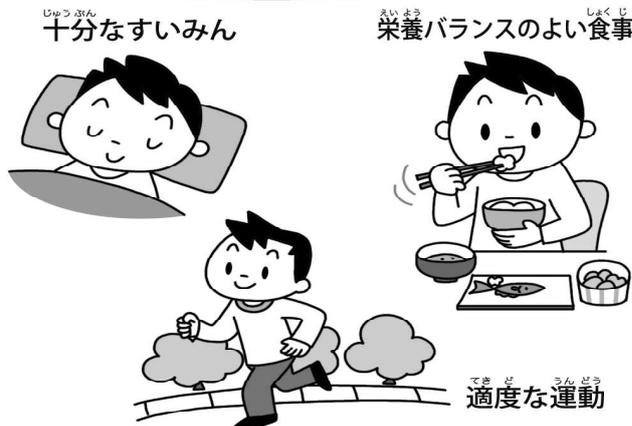
今年の冬は、かぜをひかない！

かぜのウイルス打ち勝つために！

からだの外側からのガード



からだの内側からのガード



保護者のみなさまへ

朝晩と日中の気温差が大きく、体調管理が難しい時期です。10月の終わりごろから、のどの痛みや咳、鼻水などで保健室を訪れる子が増えています。洋服の組み合わせや、汗の始末など、自分で自分の健康管理ができるよう、お子さんの成長に合わせて教えてあげてください。

朝の健康観察をお願いします！

朝は、何かと忙しい時間ですが、お子さんが起きてきた時、朝食の時、支度をしている時など、いつもと違う様子がないか、少し注意してみてください。次の項目を参考に、健康観察をお願いいたします。



- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 朝、すっきりと起きたか | <input type="radio"/> 顔色はいいか |
| <input type="radio"/> 元気はあるか | <input type="radio"/> 食欲はあるか |
| <input type="radio"/> 機嫌はいいか | <input type="radio"/> 咳をしていないか |

「ドライアイ」に注意！

今年度から、10月の視力検査の時「目の保健指導」を実施しています。4・5・6年生は、自分の「涙点」を自分で確かめた後、「ドライアイ」について学習しました。

「ドライアイ」は、目を保護する涙液が不足し、目の表面が乾く病気で、悪化すると角膜や結膜にも影響が出ます。原因はいろいろありますが、最近多いのが、生活習慣によるものです。パソコン、携帯、車の運転など、目を酷使する作業をするときは、誰でも、まばたきを忘れてしまい、極端に回数が減ります。目が乾燥してくると、脳にまばたき命令を要求する信号が発せられますが、見ることに集中していると、まばたき命令の実行が後回しになってしまいます。このことが繰り返されると、角膜上皮細胞が死んでしまうのです。集中して目を使うときには、意識してまばたきをする必要があります。目が「乾いた感じがする」「ゴロゴロする」「不快感がある」「疲れやすい」等の症状が続く場合には、眼科に受診しましょう。



「あたたかい言葉」

アメリカの哲学者であり、詩人でもあるエマーソンは、「心の奥底に達して、あらゆる病を癒せる音楽、それはあたたかい言葉である」(The music that can deepest reach, and cure all ill, is cordial speech.)と言っています。人を思いやる気持ちにあふれた、あたたかい言葉(褒める、励ます、心配する、感謝するなど)は、自信や安心につながります。「自信」と「安心」は、子どもが成長するために、とても大切なものだと思います。



今月の全校集会(18日)と学校保健委員会(21日)は、「あたたかい言葉」をテーマに実施します。ご家庭でも「あたたかい言葉」についてお子さんと話し合っただけけると嬉しいです。