

# とほけんだより 11月

令和4年11月発行  
寝屋川市立点野小学校  
保健室

秋も深まり、朝晩は特に冷え込むようになりました。点野小学校でも、鼻水や咳など、かぜのような症状で保健室に来るひが増えています。セーターやベストなどで体温調節をして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 秋から冬へ！ 季節の変わり目を元気にすごそう



朝晩は冷え込むので、上着を上手に使おう。

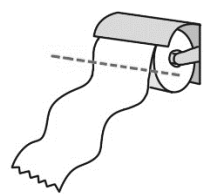


好き嫌いせず食べよう。



ウイルスに負けないよう、運動で体力をつけよう。

11月10日は「いいトイレの日」  
きみは、トイレのマナーを守れているかな？



- 流し忘れがないか確認している
- 汚したら自分で拭いている
- 紙の使いすぎに気をつけている
- スリッパはそろえている

## イライラとしょうずに つきあうには？



自分の思いどおりにいかないときや、心を傷つけられたとき、怒りがわいてくるのは自然なことです。しかし、怒りにまかせてひとを叩いたり言葉でひとを傷つけたりすると、トラブルが大きくなってしまいます。

スポーツなどの勝負の世界でも、試合に負けそうになったからとイライラして、物に当たったり、ひとを攻撃したりしたら、試合に勝つどころか失格になってしまいますね。怒りがわいてきたときは自分の気持ちをひとにぶつけたりするのではなく、落ち着いて、わかりやすい言葉で伝えることが大切です。イライラしたときに役立つ、心を落ち着ける方法を紹介します。

- ① 6秒数える
  - ② 深呼吸をする
  - ③ その場所を離れる
- \*その場を離れたいときは、先生に伝えましょう

イライラしたり、落ちこみやすい…という人は、だれかに話を聞いてもらったり、自分がイライラしやすい原因を考えてみることも大切です。

## おうちのかたへ

春の健康診断の結果、未治療のむし歯のある児童が全体の28%で、歯垢（歯の汚れ）を指摘された児童が27%いました。

歯の汚れは、虫歯だけではなく歯周病の原因にもなります。まだ治療に行っていない場合は早めに受診をお願いいたします。また、「歯の仕上げみがきは幼稚園・保育園くらいまで」というイメージがあると思いますが、実際には、小学生でも1人ですみずみまできれいにみがくのはまだまだ難しいです。

みがき残しのチェックをする感覚で、「ここはできているね！」「ここはもうちょっとみがこうね」など、声掛けをして必要に応じて仕上げみがきをしていただければと思います。

めざそう！ 8020

