

すこやか

実家庭配付

黒笹小学校 保健室
R4. 11. 1 第7号

11月の保健目標 **健康な心でいよう!**

あなたの心、調子はどうですか？

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたい具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあること。病気ではないけれど、なんとなく体の調子がよくない…それも、心に原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり、心配事がなくなったりして心が元気になれば、体も軽くなりますよ。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちと遊ぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

心の「かせ」にも
きをつけて



心のかせの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない

心のかせの原因

- ・友だちとけんかした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事や勉強でいそがしい



心のかせの治療法

- ・だれかに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびりする時間をつくる など





は 歯みがきのポイントを紹介します！ しょうがい



ほん
1本ずつみがく



かる ちから
軽い力でみがく



かがみ み
鏡を見ながらみがく

がつ しんたいそくていへいきんち
9月の身体測定平均値

	<small>しんちよう</small> 身長 (cm)		<small>たいじゆう</small> 体重 (kg)	
	<small>だんし</small> 男子	<small>じよし</small> 女子	<small>だんし</small> 男子	<small>じよし</small> 女子
1年	119.0	117.3	22.9	21.1
2年	123.8	125.8	24.8	26.1
3年	129.1	130.4	28.1	28.2
4年	137.0	135.2	33.3	29.9
5年	141.9	145.3	36.8	36.3
6年	149.5	147.6	42.4	39.8

保護者のみなさまへ

第2回学校保健委員会のお知らせ



テーマ「スマホ・ゲームが脳へ与える影響」～脳を守るためにできること～

日時：11月22日(火) 13:55～14:50 (児童・保護者参加)

14:55～15:10 (保護者のみ参加)

場所：黒笹小学校 体育館

参加者：3・4年生、教員、PTA保健バザー部、参加を希望する保護者の方

講師：スマホ依存防止学会 上席アドバイザー 寺本 弘子先生

※参加希望の方は、10月21日(金)に配布しました「参加申込書」を11月4日(金)までに担任へご提出ください。

7分間走、マラソン大会前の健康調査について

マラソン大会が12月6日(火)、また7分間走が11月21日(月)から始まります。後日、事前の健康調査を配付しますので、参加状況について記入していただき、担任へご提出ください。今年もマラソンを通して、寒さに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。