

ほけんだより 2月号

保健目標:みんなとなかよくしよう

「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と昔の人は言いました。6年生は特に卒業までの日は飛ぶように過ぎていくかもしれません。子どもたちにも1日1日を大切に過ごすよう心がけさせたいですね。

感染症予防のため、日々の手洗い・うがいなど体調管理の声かけなど引き続きよろしくお願いいたします。



ぜひ、お子さんと一緒にやってみてください！

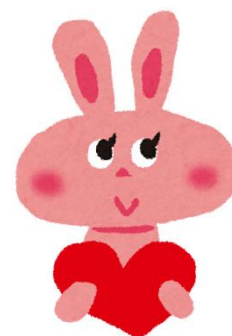
できて
いるかな？

**やさしく
がんばる**

いつもの自分を振り返って、
○を付けてみましょう。
いっしょにはまるかな？

ありがとう 感謝の気持ちを 伝えている	友だちのいいところを 見つけられる	言葉づかいに 気をつけている
困っている人に 親切にできる	あはよう 元気よく あいさつをしている	相手の気持ちを 考えられる
相手のほうを見て 話を聞いている	失礼します 声の大きさに気をつけて あいさつしている	ごめんね 素直に 謝ることができる

今月の保健目標の「みんなとなかよくしよう」に繋がりますので、学校での様子を聞きながら、家庭での様子を振り返りながらチャレンジしてみてください。そして○が付けなかったところをこれからの目標にしてみてもいいかもしれません。



受診忘れありませんか？

春に実施した、健康診断の結果のお知らせを受け取ってから受診し忘れていたものはありませんか？忘れていた方もぜひ、進級・進学の前に受診をしてスッキリした気持ちで新年度を迎えましょう。

～学校保健委員会より～

テーマ:メディアについて

講師:学校医 真岡西部クリニック 趙 達来 先生

より講話をいただきました



①メディア使用はなるべく1時間以内に

児童へのアンケート結果では1日の使用時間が2～3時間の子も多く見受けられました。メディア漬けになってしまうとともに戻るためには大変な労力が必要になります。

また、メディア使用によって家族と、友達と顔を合わせる時間が奪われてしまいます。今しかない大切な時間を有意義に過ごすために、できるだけ1時間以内に見てみましょう。

②家庭のルールを決めて、それをきちんと守ろう

メディア機器を持ち始める・使い始めるときにぜひルール作りをお願いします。使用時間や使用場所、使うためにやらなくてはいけないこと、など家庭によって様々かと思いますが、ルールを見つけてみてください。また、ルールも時には再確認してみて手直しもしてください。

学校歯科医 松谷先生より

メディア使用中の食いしばりに 気をつけましょう。

人間は普段、上の歯と下の歯がつかない状態であることがほとんどです。しかし、ゲームに熱中して悔しいときなど無意識に食いしばっていることがあります。

それが顎関節症につながり、顎の痛みなどを引き起こすこともありますので、歯や顎にも気をかけてください。

学校薬剤師 小野先生より

オーバードーズ 絶対だめ！

最近ニュースでも耳にすることがあるオーバードーズ（市販薬を容量を超えて大量摂取すること）。特に、若い女性に増えているそうです。

オーバードーズによる高揚感や判断能力が鈍くなることで犯罪に巻き込まれることもあります。薬は絶対に用法・容量を守って服用してください。

