

ほけんだよい

令和4年12月1日
南小学校 保健室



早いもので、つい先日夏休みが終わったと思ったらもう12月です。みなさんの2022年はどんな年だったでしょうか？うまいことや思うようにできなかったことなどいろいろでしょうが、来年に向けてリセットしてまた新しい気持ちで出直してみましょう。今年うまいかなかったことも来年はきっとできるようになりますよ。

冬休みも元気にすごそう！



早起きをして生活リズムをくずさないようにしましょう



しっかり朝ごはんを食べよう



コロナとインフルエンザ予防の一番は手洗い！
休み中もまめに行いましょう



年末年始、ごちそうを食べすぎないようにしよう



スマホやゲームは時間を決めてやろう



夜ふかしをしない、休み中も同じ時間に寝るようにしよう



外で体を動かそう

さむくなってきましたね・・・

防寒たいさくの決め手は3つの首です



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

学校保健委員会が ひらかれました



悩みは

スクールカウンセラー
若尾先生に相談!

11月10日(木)、5年生が出席してSC(スクールカウンセラー)若尾美智子先生のお話「思春期のモヤモヤ対策」を聞きました。

SC(スクールカウンセラー)とは、月に1回くらい南小に来て児童のみなさんやお父さん、お母さん、先生方の悩み相談にのってくださる先生です。たとえば、「友達とうまくいかない」「家でおこられてばかり」「習い事をやめたい」「勉強がすまない」「学校に行きたくない」など、自分だけでモヤモヤして、どうしていいかわからないとき、話を聞いてくれて一緒に考えてくれます。

SC(スクールカウンセラー)になるには心理学を勉強しなければなりません。発達心理学、行動心理学、教育心理学、スポーツ心理学など30もの心理学があるそうです。そして、心理学とは心の科学で、ひとつのことがらでも見方を変えると全く違うものがみえるのでおもしろい学問ですとお話しされました。

〈例〉作業がゆっくりで遅い→ていねいにやっているのかな

・〇〇君はさわがしい→元気がいいね

・物事がなかなか決められない→じっくり決めるんだね

このように、解決がむずかしそうな私たちの悩みも、見方を変えると何とかなるものです。そんなアドバイスをしてくれるのが若尾先生です。

みなさんも悩みがあるときは若尾先生に相談してみましょう。(予約が必要です)

おとしもの



毎日のようにたくさんの落としものがとどきます。上着、Tシャツ、トレーナー、ハンカチ、ティッシュ、かさ、水とう、なわとび、ボールなどなど。そのほとんどは名前がないので落とした人に返してあげることができません。自分の持ちものには必ず名前を書くようにしましょう。

そして、「あれ!〇〇がないぞ」と思ったときは保健室の外の落としもの入れを見に来てくださいね。

12月最後の週には、東昇降口と西昇降口で展示しますので、心当たりがある人もない人も、必ず見るようにお願いします。



*LEBERでカラー版が御覧になれます