



ほけんだより

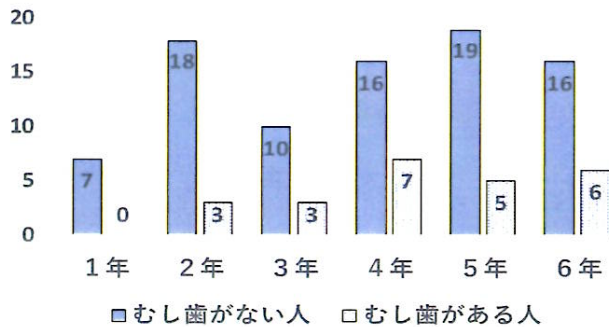
令和6年2月7日(水)

野神小・保健室

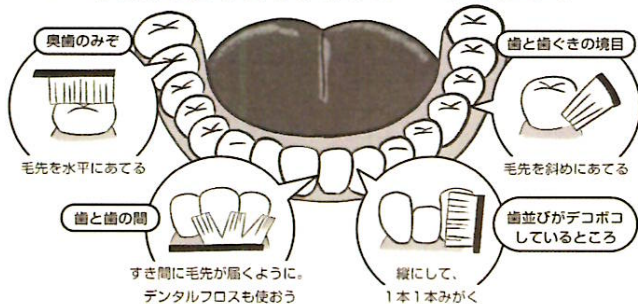
ほけんだより 2月号

旧暦で2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

むし歯が1本もない野神っ子
たくさんいます!!



みがき残しやすい場所とみがき方



むし歯の治療状況 53.2%

1年生は全員むし歯の治療が終わりました! むし歯の治療率100%です。すばらしいです! 他の学年も約70%の人はむし歯がありません。1年を通して、各ご家庭で口の中の健康について考えてくださったおかげだと思います。まだ歯医者さんへ行っていない人は、時間を見つけて治療へ行ってください。最近むし歯治療が終わった人は終わったことを教えてくださいね。



1月24日(水)に

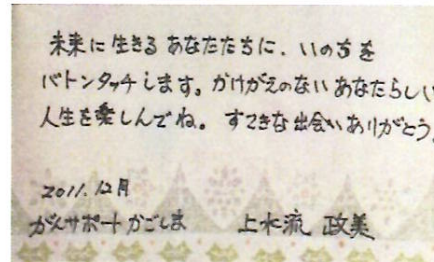
第2回学校保健委員会がありました!

「朝食改革でパフォーマンスアップ」と題し、朝食の大切さを再認識する機会となりました。特に、たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)を、朝食に食べると午前中の活動パフォーマンスが上がると学びました。タンパク質の主な働きは「体をつくる」ですが、五大栄養素のうち、タンパク質のみが、「エネルギー源・体づくり・体調を整える」の全てにおいて大切な働きをしますと学びました。みなさんも『食の栄養バランスチェック』を試してみてください。

QRコードを読み込んで、ふだん食べている食品や料理を選んでみてね!



がん教育(いのちの授業)

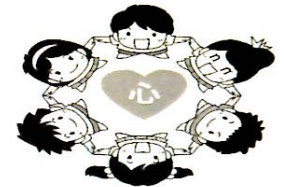


がんを経験している野田さんをお招きして、5・6年生に「いのちの授業」をしていただきました。がんの種類やなりやすい世代、がんだと分かった時の気持ちを聞きました。野田さんは、今もがんと向き合いながら、「今日を大切に生きる」と言い、自分らしく生きておっしゃっていました。野田さんの仲間である上水流さんにも力強いメッセージをもらいました。左の手書きのメッセージがそれです。

前向きな思考を身につけよう♪リフレーミングって何?

見方を変えることをリフレーミングと言います。物事を悪いほうに決めつけたりせず、違う角度や別の視点で考え方を変える方法です。見方をプラスにチェンジすると自分や友だちの良さを発見できるかも!

がんこ頑固→とことんやりきる責任感を持っている。
おこりっぽい→まっすぐで素直、感情豊か。
おちつきがない→好奇心旺盛な行動派。



保健室の恋の張り紙も見てね!