

ひだまり夏休み号

令和7年7月22日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。体調管理をしっかりして楽しい夏休みにしましょう。

2学期には、また元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

☆☆☆夏を健康に過ごすために☆☆☆

早ね・早おき・朝ごはん

学校がある日と
同じ時間にて、
おきて、しっかり
ご飯を食べよう。
生活が整うと、心も
元気になるよ。



熱中症に注意

こまめに水分をとる、帽子をかぶ
る、日陰で休むことを忘れないよ
うにしよう。



メディアの使い方に気をつけよう
ゲーム・スマホに夢中で座ってば
かりの生活だと運動不足に。ルー
ルを決めて、体を動かす時間を作
れるといいですね。



治療に行こう

受診のお勧めをもらったけど、ま
だ病院にいけない。という人
は、夏休みが治療のチャンス！



4年生で歯みがき講座を行いました。

7/5、市の歯科衛生士さん保健師さん2名が来校し、4年生に歯肉炎予防についてお話をしてくれました。4年生の保護者の皆様、歯みがき講座ためにいろいろと準備していただき、ありがとうございました。

歯肉炎とは・・・歯ぐきが赤くなったり、腫れたり、血が出たりすることが特徴の病気で、歯肉炎が進行すると、歯が抜けてしまうことがあります。

歯肉炎の原因・・・歯の表面についている歯垢(プラーク)の中にいるたくさんの細菌。この細菌が、歯肉炎やむし歯を引き起こします。予防するためには、歯みがきで歯垢をしっかり落とすことが大切です。



上手な歯みがきのポイント

- ① 歯ブラシをしっかりと歯にあてる。
- ② いっぱい(20回)こする。
- ③ 歯ブラシの毛を上手に使い分ける。



歯肉炎やむし歯を防ぐためにも、食べたら歯みがきを心がけましょう。



フロスを使いました。

染め出しをしました。



けが・病気・感染症にかかった時の連絡について
入院するような大きな病気やけが、感染症にかかった場合には学校まで連絡をお願いします。

菅山小学校 0548-52-0558

※学校携帯(閉庁日 8/13~8/15のみ)090-6589-0648 (教頭対応)

学校保健委員会 『自分の考えを大切にできる子に育つための
大人と子供のコミュニケーション』

7/11に学校保健委員会（PTA教育講演会）をPTA役員の皆様の御協力のもと、無事に終えることができました。今年度は公認心理士の谷澤久美子先生を講師に大人と子供のコミュニケーションについてお話を聴きました。

自分の考えを大切にできる子になるために・・・

まずは自分の中にわいてきた**気持ち・考え**を「こんなこと思っちゃダメ」と塞ぎこまず、ちゃんと感じることに、安心して大人に出せること。

子供は自分の気持ちを言葉にすることが苦手・・・

むかつく！やばい！えぐい！これは気持ちが具体化されておらず、モヤモヤした気持ちが消化されません。そこで大人の出番！それって「かなしいの？」「怒っているんだね」と気持ちを言葉に代弁してあげる。子供はもやもやした**気持ちにフィットした言葉**が見つかったら安心します。

かなしかった～

じゅく、行きたくない、つかれた

あーくやしい！

感情は生理現象、どんな感情ももっていい。
子供達の素直な気持ちにまずは寄り添う。

そうなんだ～なるほど～たしかにね、と同意はしなくても共感をする。

自分の考えを持つためにはまず、ここを受け止めてもらうことが大切。芽が出て根っこが育ち、自分の考えをもつことができるようになります。

しかし、どうしても優しくできないとき、だめって分かっているけど怒ってしまう…そんな時は、あなたが心の声を聞いてもらう時です。

今、すごくつかれているな

時間に追われてがんばりすぎているかも。リフレッシュしよう。



いっぱい、いっぱいになった大人の心にすきまをあげてあげましょう。

お腹の中の赤ちゃん～ぼく・わたしの成長～

2年生と3年生で命のお話をさせてもらいました。その時の様子です。

命の始まりはどれくらいの大きさかな？

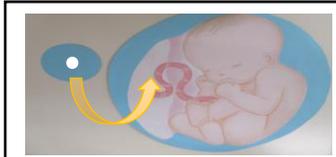
ちいさーい！

こんなに小さいの？

うそでしょ！？



そこからみんなは、約10ヶ月かけて少しずつ大きくなっていきます。人によって8ヶ月だったり9ヶ月で生まれる子もいるよ！赤ちゃんによっても成長はそれぞれ。



お腹の中で成長できたのはだれのおかげかな？

授業の始めの2年生の答えは全一致で、

おかあさん！

授業の終わりにもう一度同じ質問をしてみると、

お母さんと赤ちゃん

お父さんも

おばあちゃんも！



みんなは、お腹の中で一生懸命心臓を動かしながら手や足、脳、耳たくさんの成長をし、お母さんは体調の変化に戸惑いながらも一生懸命みんなを育て、そして周りにいる家族や大人はお母さんを支えて赤ちゃんが来るのを楽しみに待っていました。



最後におうちの人が書いてくれたお腹にいる時、生まれた時の気持ちの手紙を読みました。「涙が出てくる」「うれしくて何回も読んじゃう」と涙ぐみながら読んでいた人が何人もいました。