

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

# ほっとけんしつ

令和5年11月1日  
第 7 号  
牛島小学校保健室

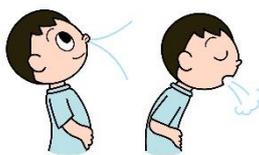
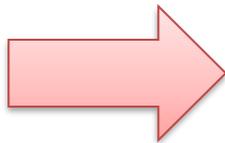
おうちの人とよみましょう

## 〇〇な秋を健康な体で・・・

10月後半も薄着で過ごせるくらい暖かい日もありましたが、秋を感じる心地よい陽気になりました。秋といえば「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などがあります。気候がちょうどよく様々なことに取り組みやすい季節だからそうです。何かを始めるにはやはり健康第一です。11月は11月8日のいい歯の日をはじめとして「いい〇〇の日」とされている日がいっぱいあり、健康にまつわる日がたくさんあります。先日、みなさんから健康ビンゴのミッションを募集し、牛島小学校だけの健康ビンゴが完成しました。ぜひ、おうちの人と一緒に健康ビンゴをして健康な体づくりをしていきましょう。

## 「怒り」と上手に付き合い「笑顔の秋」で!

イライラして怒りがコントロールできなくて悩んでいる人がいると聞きました。怒りは人間の原始的な感情で、ほとんどの人に備わっています。だから、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできないとトラブルが起きて自分も周りの人も傷ついてしまうことがあります。だから、もし、上手く怒りと付き合い合えないことがあったら次の3つの方法を試してみてくださいね。



- 1 6秒間、じっとしよう  
(突発的な怒りは6秒すぎるとおさまるそうです)
- 2 深呼吸をしよう  
(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあります)
- 3 その場から離れよう  
(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなります)

### 牛島小えがお紹介

イライラとすることもありますが、すっきりしたら「笑顔」も忘れずに! 笑顔になると自分も周りも幸せな気持ちになりプラス思考でやる気もアップしますよ! 牛島小にも素敵な笑顔がたくさんあります。保健委員会が保健室前にみんなのえがお紹介を書いて掲示しています。見に来てくださいね。その中から2つ紹介します。

楽しかったできごとを家族  
といっしょに話すとニコニコ  
笑顔になれます  
4年 A・O



ぼくはゆっくりねると  
えがおになります  
3年

～11月の保健目標～

# きれいに歯みがきをしよう



11月8日は「いいは（118）の日」です。11月の保健目標はいい歯の日にちなんで「きれいに歯をみがこう」ということで歯と口の健康を意識して生活をしていきます。

みなさんは「おやつ」の由来を知っていますか？おやつは午後3時頃に食べます。実は、江戸時代には今の午後2時から4時にあたる「やつどき」に大人が軽い食事を食べていたことから始まったそうです。やつどきの時間が決まっていたようにおやつも時間を決めて食べることが大切です。なぜかという口の中に糖質がある時間が長いとむし歯のもとになるミュータンス菌が糖質をもとにして増殖していきます。するとミュータンス菌は歯にくっつき、酸で歯をとかしてむし歯をつくっていきます。きれいな歯を保つためにおやつは時間を決め、ダラダラ食べずに食べ終わったら歯みがきできるといいですね。

## 11月のうしじまハッピータイムのお知らせ

### 11月のうしじまハッピータイム

11月7日（火）を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。



今月は7日になります

困ったことがあってお話したい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の渋谷が話をきく時間です。昼休みや業間などの時間に行います。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行います。

### うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

年 組 名前

相談したいこと

のこと