

ほけんだより 11月

令和元年 11月
高岡市立万葉小学校
保健室

秋が深まり、紅葉の美しい季節になりました。色づく木々を見ていると楽しい気分になります。

一方で、朝晩の冷え込みが厳しくなり、咳をしたり、発熱で学校を休んだりする人もいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、うがい、手洗いをしっかり行ったりして、いつも以上に体調管理を心がけましょう。



11月の保健目標

体をきたえよう

11月の予定

12日(火) 第2回歯科検診

11月8日は「いい歯の日」

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
こういふこと

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

食べ物を食べる時、よく噛んでいますか？噛むことは、歯の大切な役割の1つです。しかし、昔と比べて現代の食べ物は軟らかく、とても食べやすくなりました。そのため、あまり噛まなくてもすぐに細かくなり、飲み込みやすくなっています。

よく噛んで食べることは、人の健康にとってとても重要なことです。まず、噛むことによって、唾液の分泌量が増加します。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。それにより、むし歯予防や食べ物の消化・吸収を助ける役割も果たします。また、噛むことで、脳の働きがよくなります。食べ物の味や感触だけでなく、脳に感覚情報が伝わり、脳が活性化します。そして、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐため、生活習慣病予防にもつながります。

健康で充実した毎日を送るために、よく噛んで食べることを心がけましょう。

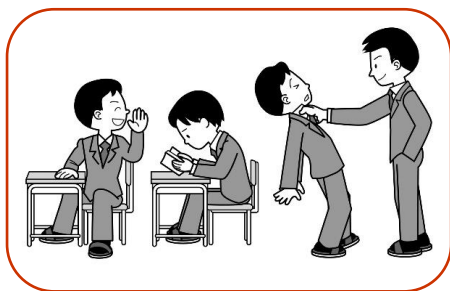
“いじめ”について考えよう

文部科学省の調査によると、平成29年度にいじめとして認知された件数が、前年度から9万件以上増え、過去最多の41万4378件だったことがわかりました。特に小学校では前年度より3割以上増えていましたが、これは「けんか」や「からかい」もいじめと捉えたためと考えられます。

「からかい」をしている子が「遊びのつもりだった」「相手も楽しそうにやっていた」と思っている、されている子が心と体に苦痛を感じていたら、それは「いじめ」になります。

自分がされたらどう感じるか、本当に友達楽しんでやっていたのかをよく考えて、自分がされたら嫌なことはしないようにしましょう。

◆いじめが起こるケース



ケース1：悪ふざけがエスカレートしていじめに発展

初めはお互いやり返していますが、徐々にどちらかがやり返さなく（やり返せなく）なり、力の差がはっきりします。強い子の方に周りの子供たちがつくと、いじめに発展します。



ケース2：友達がうらやましくていじめてしまう

「かわいい」「新しい物を持っている」「勉強もできる」「リーダーに選ばれる」など、普段仲良くしていても、目立つ子にはねたみや引け目を感じる時があります。自分の気持ちが切り替えられずに、なんとなく関わりを避けてしまって、無視などのいじめに発展するケースもあります。

◆こんな行動が「いじめ」になります

- ・冷やかしたりからかったりする
- ・仲間外れや無視をする
- ・蹴ったりたたいたりする（ふざけてでも）
- ・友達のを隠す、盗む、壊す、捨てる
- ・嫌なこと、恥ずかしいこと、危険なことをさせる
- ・スマートフォンやパソコンを使って、悪口を書く



◆つらい思いをしている人へ

助けてくれる人がいる

これからいろいろな人に出会い、気が合う友達や、先生、家族等、助けてくれる人が増えていきます。



「やめて！」と言う

何も言わないでいると、どんどんエスカレートしていきます。勇気を出して、強い気持ちで「やめて！」と言ってみましょう。

休んでもいい

無理をすると心が疲れてしまいます。安心できる場所で、心と体を休めることが大切です。