

# ほけんだより 11月

河内長野市立天野小学校 令和4年11月1日 No.8



自分のきもち  
相手のきもち  
どっちも大事

## 「ありがとう」は魔法のことば

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」を伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出るそうです。言った人も言われた人も、優しい気持ちになれる「ありがとう」の言葉がっぱいの天野小学校にしたいですね。

## 11月保健行事

実施日	検診・検査項目	実施時間	対象学年(クラス)
11月 7日(月)	視力検査	2限～	1年生・2年生・3年生
8日(火)	視力検査	4限～	5年生
10日(木)	視力検査	1限～	4年生・6年生
11日(金)	歯科衛生指導	3限	1年生・5年生
17日(木)	尿検査2次	登校後すぐ	1次検査より抽出者

※歯科衛生指導(1年生・5年生):市の歯科衛生士さんによる歯科保健指導です。感染症流行時のため、ブラッシング指導は行わず、お話とクイズ等で指導を行います。

## 保健委員会で清潔調べをします。

保健委員会で、毎月1回清潔しらべをします。実施日(予定): 10/31・11/14・12/12・1/16・2/6

朝の時間、保健委員が各クラスに行って点検をします。

点検をするのは

- ・ハンカチを持っていますか？
- ・鼻かみを持っていますか？
- ・爪は伸びていませんか？



【ハンカチ、鼻かみはとっても役にたつよ！】

・手を洗ったあと水をふきとる ・鼻をかむ ・汗をふく ・血が出た時におさえる

【つめが長すぎると】

・よごれがたまる ・つめがわれてケガをする。

**ハンカチ、鼻かみは、まいにちもってこよう！ つめは切っておこう！**

## 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、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ず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ①6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する(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るから)
- ③その場から離れる(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るから)



## 手洗い指導を行いました(1年生)

9月の発育測定時に、1年生で手洗い指導を行いました。

手に蛍光剤の入ったクリームを塗り、普段通りの手洗い後にブラックライトを当てて、洗い残しがないか確認してみました。

汚れを確認してみると・・・「わあ！めっちゃ汚れてる！」「きれいに洗えてると思ってた！」と驚きの声。

とくに汚れが残っていたところは、「爪」「指と指の間」

「手首」でした。その後、上手な手洗いの仕方を音楽に合わせて一緒に練習し、もう一度、洗い残しがあったところをとくに

注意して、丁寧な手洗いをしました。みんなとっても上手に手洗いができていましたね。

これからも、こまめに丁寧な手洗いを続けていきましょう！



きれいなあれ ☺  
ゴシゴシゴシ～♪



洗い残しはないかな？

～保護者の皆さまへ～

色覚検査について

12月に色覚検査を予定しています。検査は希望者のみ実施します。検査についての詳細は裏面に載せていますので、ご確認ください。裏面へ

