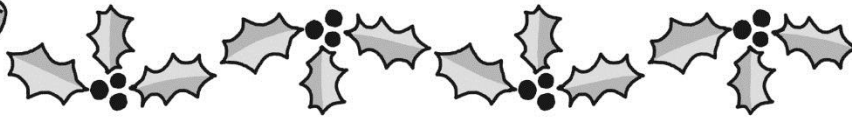




ほけんだより



12月

早いもので今年も残すところ12月のみとなりました。冬休みも間近にせまり、そろそろ今年の締めくくりをしなければいけませんね。みなさんは今日までどのような一年を過ごしてきましたか？やろうと思っていたけれど、ついつい後回しになってしまっていることはありませんか？今年のことは今年の内にすっきりさせて、心機一転、新年をすがすがしい気持ちで迎えられればいいですね。

12がつの ほけんもくひょう



さむさにまけない からだをつくろう！



冬休みの過ごし方を見直そう！

12月23日～1月8日は冬休みとなります。冬休みの間にはみなさんが楽しみにしているだろうイベントが目白押しですね。クリスマスやお正月、中にはお出掛けをする人もいるのではないのでしょうか。中学部も高等部も駅伝大会を終え、少しお疲れ気味の人もいることでしょう。この間からだを休められるといいですね。しかし、冬休み中の生活は学校での生活とは異なり自分の生活は自分でコントロールしなければなりません。始まる前に自分の生活を見直してみましよう。

起きる時間・寝る時間を決めよう

これからお正月に向けて面白いテレビ番組が増えたり、新しいゲームやおもちゃで遊んだり、夜更かしの誘惑は尽きません。そうならないためにも、夜は0時までには寝る、朝は0時までには起きる、と自分の中でルールを決めておきましょう。睡眠時間に関しては、小学部は



9～11時間、中学部・高等部は8～10時間が理想です。

毎日お風呂に入ろう

寒いから汗もかいていないし、お風呂に入らなくても大丈夫…。そう思っている人はいませんか？

人のからだは寒くなくてもふとした場面で汗をかいています。特に寝ているときは見えない汗をかいているもので、人のからは日々汚れています。

今日くらいは入らなくても大丈夫、そう思うのではなくて毎日お風呂に入ってからだをきれいにする習慣を身につけましょう。からだを温めることで免疫機能も向上します。



一日一回はからだを動かそう

冬休み中はいつも学校で行っている朝の運動もありません。寒いからといって、ずっと部屋の中にと学校が始まってからもからはなまっただままです。家族みんなで近くの公園を散歩してみる、ジョギングを始める、自分から進んでお手伝いをするなど、一日の中で少しでもからだを動かせるといいですね。



冬休みもけんこうに過ごそう！



冬休みの内に練習しましょう！

ぶくぶくうがい

口の中に水を入れたまま、ほっぺをふくらませる・元に戻すを繰り返します。歯は閉じていた方がやりやすいです。その後、口の中の水を出します。

練習方法：口を結びます。ほっぺに手を当て、ふくらませる場所を意識しましょう。

がらがらうがい

口の中に水を入れたまま、顔を上に向けます。口を開け、水を飲みこまないように気を付けながら「あー」「おー」と声を出します。

練習方法：始めに「あー」「おー」と声を出す練習をします。その後、水を少量口に含み、まずは正面を向いたまま、徐々に顔を上げていくようにしましょう。

※まずは口に水を含まず、「エアーうがい」でうがいに慣れるようにしましょう。

その後、徐々に水の量を増やしていきます。

ぶくぶくうがいは口腔衛生に、がらがらうがいは感染症予防に効果的です。

少しずつ練習をしていきましょう。



低温やけどに注意しよう

寒くなってくるとつい使いたくなるのが使い捨てカイロですね。便利ではあるけれども、同時に低温やけどの危険性も併せ持っています。

使い捨てカイロは肌に直接当てず、服の上から使う、長時間当て続けない、異変を感じたらすぐに使用を中止するなどといった注意が必要です。

また、ストーブやこたつでも低温やけどになってしまう危険性があります。適度な距離を持って使用しましょう。

こたつでの居眠りは厳禁です。



お知らせ

平成30年度 千葉県特別支援学校健歯児童・生徒に以下のみなさんが選ばれました。この賞は口腔内の環境が良い児童・生徒に贈られる賞であり、単にむし歯がないからだけでなく、歯ぐきの引き締まりなど歯と口を総合的に見て評価します。

さん
さん
さん

おめでとうございます！

保健室から

本年は大変お世話になりました。来年はどのような一年になるのでしょうか。それぞれが目標・抱負を持って新年を迎えましょう。（先生は、来年は気持ちにも時間的にももう少し余裕のある生活をしなければと思っています。）それでは、よいお年をお迎えください！

保健室 高石





クリスマスにはぜひ言葉のプレゼントを!!



12月に入りました。冬休みまであと少し。冬休みは、クリスマスやお正月などご家族で過ごすイベントが盛りだくさんですね。

街もお店もクリスマスモードとなり、大人も子どももウキウキするこのシーズン。クリスマスにはサンタクロースから子どもたちが喜ぶおもちゃやゲームなどのプレゼントが届くのでしょうか？

子どもたちが喜ぶサンタからのおもちゃやゲームも魅力的ですが、お子さんとの時間が増えるこの時期、ぜひお父サンタ&お母サンタからは、お子さんに「言葉のプレゼント」をあげるのはいかがでしょうか？

毎日一緒にいるとつい注意したり、叱ったりすることがどうしても多くなりますが、お子さんと接する中で率直に感じたポジティブな感情をそのまま言葉にしてみてください。夢中で遊ぶ姿やご飯を食べる姿を見て「可愛いなあ」「一緒に過ごせて楽しいな」「うれしいよ」「面白いこと考えるね」「すごいね」「さすがだね」「感心するなあ」などなど…これを機にポジティブ言葉のストックをしておくのもいいですね。

ことばのプレゼントを渡すポイントは何気なく、でも本音で。そしてそのタイミングです。子どもが自分を褒めてほしいと思って自己アピールしているタイミングではない普段の姿にお父さん、お母さんからの率直な気持ちを言葉のプレゼントとしてあげてください。

子どもは、大人からの温かいまなざしと言葉に勇気と安心感を得て、自分らしくいられることができます。おもちゃやゲーム以上のパワーを発揮してくれると思います。

ぜひ試してみて、お子さんの反応や様子を年明け、スクールカウンセラーの長井まで教えて下さい。

2019年も金曜日に学校に来ています。気軽にお声掛けください。

1月のスクールカウンセラー来校日：11日（金）、18日（金）、25日（金）
カウンセリングをご希望の際は、SC 長井に直接、もしくは保健室・事務室にお声がけください。予約ができます。