

# ほけんだより 6月号

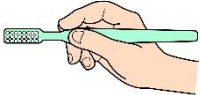
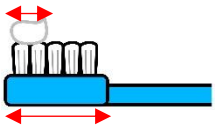
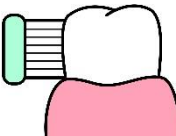
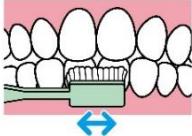


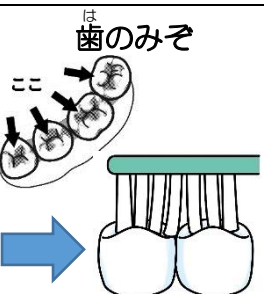
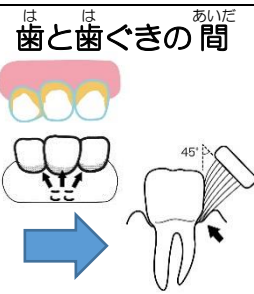



令和元年6月

運動会も終わり、少しずつ季節は夏に近づいてきました。今年は、5月から真夏日が続く、急な気候の変化で特に体調を崩しやすい環境になっています。普段と変わらない生活をしていても、気づかないうちに、体がとても疲れている事があります。疲れを感じたらいつもより早く寝るなど、自分の体と相談しながら健康管理をしていきましょう。

## 6がつのほけんもくひょう 「は」をたいせつにしよう

6月4日は、「む(6)し(4)」にちなんで、虫歯予防デーです。そして、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日上手に歯みがきができていますでしょうか？

### はみがきのしかた

<p>えんぴつもち</p> 	<p>はみがきこは はぶらしの 3ぶんの1</p> 	<p>は 歯ブラシは は 歯にまっすぐ あてる</p> 	<p>は 歯ブラシは ちい 小さく動かす</p> 	<p>やさしく ちからをいれない でみがく</p> 	<p>しあげみがき をしてもらう</p> 
<p>みがきにくいところは、はぶらしのむきをかえてみがく</p>					
<p>は 歯のみぞ</p> 	<p>は 歯と歯ぐきの間</p> 	<p>は 歯と歯の間</p> 	<p>は ならびがでこぼこ しているところ</p> 	<p>は えはじめた歯</p> 	

## よくかんでたべよう！！

〈よくかむとどんないいことがあるの??〉



- ・むし歯や歯肉炎の予防  
よくかむと、唾液(つば)がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスやばい菌を洗い流すはたらきがあります。
- ・胃腸(おなか)の働きを活発にする  
消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。
- ・味覚が発達する  
食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

## ひとくち30回かむのを目標にしよう！

# ☆プールあそび・学習がはじまります☆

## 〈プールに入る前に…〉

- ・目、耳、喉、皮膚の疾患(結膜炎や中耳炎など)がある場合には、病院に行ってからプールに入りましょう。
- ・爪がのびているとけがをしてしまうので切っておきましょう。
- ・頭や体を清潔にし、耳のお手入れをしましょう。
- ・プールに入る前の日は早めにお布団に入ってしっかり寝ましょう。

## ※保護者の方へ

眼科検診、耳鼻科検診の結果に所見があった場合にはプール前に受診が必要です。

また、医師からの指導事項等がございましたら、お知らせください。



## \*SC 長井望美さんコーナー\*

6月と言えば梅雨の到来。じめじめして蒸し暑く、子どもたちの登校も気分が乗らないなんて日もあるかもしれません。

スクールカウンセラーをしていると保護者のみなさまから「ついつい子どもを怒りすぎてしまう」「イライラしてしまう気持ちをどうしたらいいか?」というご相談を受けることがあります。つい、感情的に怒ってしまい、きつく言っても言うことを聞いてくれない。イライラしてしまった自分にも自己嫌悪…子育てしていればそんな場面は少なからずあるかと思います。

そんなときの対処法は、どのようにされていますか?

ある心理学の実験では、被験者をわざと怒らせた後、対処法によって被験者の気分はどのように変わるのか?を調べた実験があります。その結果、感情を発散させるような行い(サンドバックをたたくなど)よりも、何か無理に他のことを考えるようにして気分を紛らわせるよりも、ただ、「2分間静かに過ごす」ことで自然と気持ちが落ち着き、最も感情の切り替えができたというのです。イライラの感情にイライラで応戦すると、感情は収まらず、怒りは加速してしまうことがあります。体の状態が感情を作る場合もあるのです。なので、心を無理に落ち着かせるのではなく、自分がいつもしている呼吸に意識を合わせたり、雨の日は雨音に耳を傾けたりするのもいいですね。五感(体の感覚)を使うのです。普段は無意識に通り過ぎていくことにふと目を向ける。気持ちを落ち着けることに一役買ってくれるかもしれないと考えたら、梅雨時期の雨も、歓迎できるかもしれません。

6月・7月のカウンセラー来校日は…

**6月7日(金)、21日(金)、7月5日(金)です。**

ご相談希望の方は、担任の先生、養護教諭の小野田先生、  
カウンセラーの長井までお気軽にお声掛けください。