

けんこう三川

令和4年11月号
周南たちばな学園
三川小 保健室

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。三川小でも、のどの痛みや鼻水等、風邪症状を訴える人が増えています。体調を崩さないよう、手洗いうがいをして睡眠をよくとり風邪を予防しましょう。

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行しやすい冬に備えて体力をつけておこう

6年生 薬学講座(10/5)

< 感想紹介 (6年生) >

- 薬には必ず副作用があるとは知らなかった。
- 薬の飲み方も教えてもらって、これから薬を飲むときは、教えてもらったとおりに飲みたいです。
- お酒もたばこも依存性があるから将来できるだけやらないようにしたい。
- タバコやお酒は、薬物への入り口だと分かりました。薬物やタバコ、お酒は体にいいことは、無いと分かりました。
- 将来のことを考えられるような授業でした。

学校薬剤師の渡辺先生に来ていただいて、6年生が、「お酒とたばこ、薬物の害、薬の正しい飲み方」について学びました。



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。

- ① 6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、心が落ち着けやすくなるから）



～保護者の方へ～



11月の「ウィズメディア」の取組について

今月は「レッツチャレンジ！ウィズメディア」を計画しています。（今年度より、メディアを活用した学習も増えてきていることから、ノーメディアではなく、メディアと上手につき合っていってほしいという願いをこめて“ウィズメディア”としました。）

ウィズメディアチャレンジでは、各家庭でメディア機器の使用実態を把握し課題や問題を考え、それを解決するためのルールを子どもと一緒に考え実践していく取組です。周南たちはな学園統一で行う取組になります。御協力をお願いします。

詳しい取組内容については、11月4日に配付するワークシートに載せます。11月4日～10日の間で取り組んでいただき、11日に学校に提出をしてください。

毎朝の検温と健康観察への御協力ありがとうございます。なお、コドモンへの体温の入力は、毎日入力をお願いします。

土日や学校を欠席される際も忘れずに入力をお願いします。



11月のスクールカウンセラー（佐野久美子先生）が来校する日をお知らせします。今月は**14日の14:00～17:00**と、**21日と28日の9:00～12:00**です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室か担任に御連絡ください。予約を入れます。
(担当：糸井 48-6197)