

ほけんだより 12月

R6. 12. 5
豊野小学校 保健室
 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち



今年も残すところわずかとなりました。寒い季節になりましたが、外で元気に走って汗をかいているこども達を見ると、心が温まります。

本校の感染症状況です。インフルエンザは今のところ出ていませんが、胃腸炎（お腹にくるかぜ）にかかる子が増えています。ただし、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎ではないようです。インフルエンザも感染性胃腸炎も寒い時期に流行する感染症で、出席停止になる病気です。御注意いただければと思います。

また、感染症対策として、教室では換気に気を配っているため、室温が上がりにくい状況です。暖かい服装、脱ぎ着しやすい温度調節ができるような服装を工夫していただくと助かります。



～フードロス0をめざして～ 給食保健委員会

「みなさんは、食べきれなかった給食がどうなるか知っていますか？ 食缶に残った給食は、たとえ口をつけていなくても、ゴミとして捨てられてしまうことがあります。このように、まだ食べられる食べ物を捨ててしまうことを、『フードロス』といいます。世界には十分な量の食べ物を食べられず、栄養不足で苦しんでいる人がたくさんいます。それなのに、日本ではこのフードロスが、1年間に612万トンもあるそうです。東京ドーム5杯分です。

そこで、給食保健委員会では、『そんなもったいないことはできない！』とみんなで話し合

い、フードロス0を目指し、給食の完食調べを行うことにしました。無理をせずにみんなで分け合い、完食できるといいですね。」とアナウンスし、11月18日（月）から11月22日（金）までの5日間、給食保健委員が歯みがきの時間に教室へ行き、給食の食べ残しを確認しました。そして、1回でも完食できたクラスへ、賞状を渡しました。



6年生『心の健康と悩みの対処』

11月22日（金）に6年生の学級活動で、「心の健康と悩みの対処」について学習を行いました。

【ねらい】 困ったときや悩んだときの対処方法について理解し、自分が悩みを抱えたときにはどのような行動をとればよいのかを意志決定し、実践できるようにする。

【養護教諭からは…】

- ・思春期に起こる心身の変化について復習（4年保健）
- ・思春期に入り心が複雑に変化、悩みにのみ込まれると辛くて死にたいと思うことも…
- ・悩みを解決することは成長するということ
- ・心のかぜーうつ病と自殺について
- ・セロトニン（幸せホルモン）を出そう、8時間以上眠ろう
- ・うつ病になる前に助けを求めることが一番大切

悩んだときに、誰かに相談できる勇気と力を持ってほしいと話しました。こども達が正しい知識を持って、悩み多き思春期をよりよく過ごせるようにと願っています。



学級活動（2） 今日のためて 名前（坂越玲海）

心の元気が無くなったときの自分ができることを考えよう

1、たすく君は、なぜ「心の元気」をなくしてしまったのかを考えよう。
 ＊色々な視点から考えてみよう！

夜にも寝られず不健康な生活が続いたから
 1つも残った給食が...

2、グループ活動の話し内容（すいみ時間が短い理由）

メモ
 ストレスが溜まる

3、自分のこれから（今日の授業を振り返って）

これから中学になってから夜も眠れなくなるかもしれないと思うので、そのとき思い出して今日の自由時間短縮にしようって味は元気に生きていきたい。自分ルールを信じていくようにしたい。思い出して

冬休みも 早寝 早起き 朝ごはん!

冬休み前に、給食保健委員のこどもたちが作成した、『冬休み健康カレンダー』をお渡しします。朝ごはんを食べたら、また夜の歯みがきができたら、色を塗ることができます。冬休みの健康管理に役立てていただければ幸いです。お手数をおかけしますが、毎日の色塗りの御確認をお願いします。冬休みに入っても規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えてほしいと願っています。



