

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
上島町立弓削小学校

11月23日は勤労感謝の日。元々は「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、野菜や肉を作ってくれる人や運んでくれる人、調理してくれる人など、たくさんの人たちの働きで支えられています。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持たれば、もっと素敵な秋になると思いますよ♪



アニマルクイズ

動物たちの最初の文字

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル ルパカ イオン ンコ

しっかり して、カゼをひかないようにしましょう!

11月の予定

- 6日(月) 歯磨き教室
(31・2年④3・4年⑤5・6年)
- 7日(火) やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用防止教室(6年生)
- 17日(金) しゅうがくじけんこうしんだんしん
就学時健康診断(新1年生)
- 24日(金) がっこうほけんいんかい
学校保健委員会(5・6年)

「こどものためのアンガーマネジメント」



11月10日は「いいトイレの日」です。毎日みんなで使うトイレ、どのように使っていますか? 「エチケット」は、フランス語で礼儀作法(お互いに気持ち良く交流するためのルール)という意味です。弓削小学校の全員が気持ち良く使うために、トイレのエチケットを心掛けてみましょう。

やってみよう! トイレのエチケット

レベル1



☆スリッパをそろえる。



☆トイレトーパーペーパーを必要以上に使わない。

レベル2



☆トイレをした後は流す。

- ①トイレのふたを閉めて、しっかりレバーを押し流す。
- ②ふたを開けて、きちんと流せているか確かめる。(流せていなかったらもう1回押す)

レベル3



☆自分が使った後の便座が汚れていないか確かめ、汚れていたら雑巾やトイレトーパーペーパーで拭いてきれいにします。

今日のうんちはどんなうんち?



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか?」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち



健康な証拠。
黄褐色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

コロコロうんち



便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち



下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。

がつ ほけんもくひょう こころ けんこう かんが
11月の保健目標：心の健康について考えよう

と すいみんぶそく
イライラが止まらない……もしかして、睡眠不足？

いつもなら気にならないような家族や友達の何気ない言葉や行動。でも、今日はやけにイライラ、腹が立ってくる……。それは、睡眠不足のせいかもしれません。

私たちの脳は、今日あった嫌な出来事や気持ちを、眠っている間に整理してくれています。どんなに嫌なことがあっても、次の日の朝起きると、何だかスッキリしたような気がするの、この脳の働きのおかげなのです。ところが、夜遅くまで起きていたりして、睡眠時間が足りていないと、脳が整理しきれなかった分が残ってしまい、朝から嫌な気持ちになってしまうのです。また、私たちの体には交感神経（体を元気に動かすモード）と副交感神経（体をゆっくり休ませるモード）があり、絶妙なバランスで交代しながら、体の調子をコントロールしてくれています。しかし、夜しっかり眠らないと交感神経ばかりが働いてしまい、いつもより怒りっぽくなってしまいます。

イライラする日は、早めに寝て心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんね。

しっかり眠ると…

眠っている間に、脳が嫌な出来事や気持ちを整理してくれる

次の日、頭も心もスッキリ☆

睡眠不足だと…

嫌な出来事や気持ちを整理しきれず次の日にモヤモヤが残ってしまう

交感神経の働きが強くなり過ぎて攻撃的になる・怒りっぽくなる

イライラモード

たす い ちから
「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っている時に「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱えてしまう人がたくさんいます。責任感が強い人や真面目な人ほど、「自分で何とかしないと」と頑張ってしまうがちです。でも、人はお互いに助けたり、助けられたりしながら生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、自分の心と体の健康を守るために、とても大切な力です。

困っている時や苦しい時、思い切って「助けて」と声に出して伝えてみましょう。力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたの周りにも必ずいるはずだから。

