

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」の気持ちを持てば、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をつなげると、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
健康的な証拠。
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。

11月の保健目標：心の健康について考えよう

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、なん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



「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。

