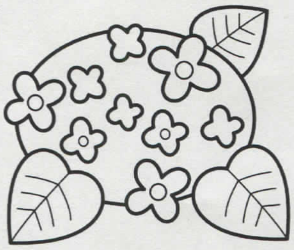
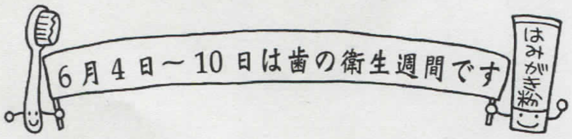
ほけんだより6月

令和３年　５月３１日
大田区立　池雪小学校
校　　長　稲垣　敏朗
養護教諭　久坂　葉子



６月は、雨の多い季節です。じめじめしたむしあつい日が続きます。梅雨から夏にかけては、【高温多湿】といって細菌が増えやすくなります。食べ物や飲み物を外に出したままにしないこと、冷蔵庫に入れても、早めに使いきるよう心がけましょう。『ペットボトル』や『水とう』の飲み残しも気をつけましょう。



歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムが必要です。カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。（骨も丈夫になります）

牛乳・乳製品
小魚・青菜・大豆

むし歯をふせぐ食生活で8020！

８０２０運動とは、８０歳まで２０本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯をつくらない生活を心がけましょう。

甘いおかしやジュースをだらだら食べ続けない。

よくかんで食べる。
一口３０回くらい

食事の後は歯みがきをしよう。

◆プールが始まる前に　お医者さんにみてもらいましょう！

健康診断で治療のお知らせをもらった人は、病院へ行きましたか？
『耳垢』『結膜炎』『アトピー性皮膚炎』などは、プールが始まる前に治療をすませてください。よろしくお願いします。

保護者様へ

緊急事態宣言が続き、私たちの生活も不安定な状況です。急激な環境の変化から、いつもと違う行動や、反応が見られても不思議ではありません。

お子さんに、心の SOS が出ていませんか？

【睡眠 SOS】

＊なかなか寝つけないようだ　＊夜更かししている　＊寝すぎる
＊睡眠リズムが乱れている　＊眠れないと言う　＊なかなか起きられない

【食欲 SOS】

＊食欲がない、食べる量が減った　＊食べ過ぎる　＊炭水化物を欲しがる
＊急にやせた、太った　＊体重を気にする

【体調 SOS】

＊だるそう　＊疲れたと言う　＊元気がない　＊やる気がでない
＊頭痛や腹痛、めまいや吐き気を訴える　＊顔色が悪い

【行動 SOS】

＊身だしなみに構わない　＊ぼんやりすることが増えた
＊表情が乏しく感情の反応が少なくなった　＊無口になった
＊落ち着きがない　＊イライラしている　＊攻撃的になった

これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続く場合は、子どもの心の SOS かもしれません。お子さんの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、学校やカウンセラー・専門機関にご相談ください。

安心と安全を保証しましょう！

【生活リズムを整える】

＊早く起きる　＊規則正しく食事を摂る
＊体を動かす　＊早く寝る

一方的に支持するのではなく、子どもと相談して決めましょう。完璧でなくても「ありがとう」「よくやったね」など子どもを認めましょう。

【子どもと一緒に考える】

＊学習時間、自由時間、SNS、お手伝いの約束　＊感染予防の約束

○保護者の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。
メリハリをつけて、コミュニケーションを取りましょう。

子どもの気持ちを聴きましょう！

【話を聴く前に・・・】

＊どんな気持ちでも、ふたをせずに気づけるように手助けする。
＊どんな気持ちでも、伝えてほしいと伝える。
＊お風呂に入りながら、絵を描きながら・・・でも OK！

【話し始めたら・・・】

＊どんな気持ちでも、否定せずに受け止める。
＊「そう思ったんだね」「不安だったんだね」「〇〇なの？」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える。
＊つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、ほめる。

大人のセルフケアも大切です

勤務形態が変わったり、家事する時間が増えたりして大人も疲れています。
１日１回は立ち止まって、自分の心の状態をチェック！リラックス法を見つけましょう。

【大人の心の状態は、子どもの心の状態に大きく影響を及ぼします。】

お子さんと一緒にお読みください

ちょっと疲れてきていませんか？

気持ち

気分が落ち込む　そわそわする　怒りっぽい　何もやる気が起きない

行動

衝動買いをする　暴飲暴食をする

からだ

頭が痛い　お腹が痛い　眠れない

いつもの自分とちがうところはありませんか？

「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

休む時はしっかり休む

食事はきちんととる

ちょっとでも体を動かす

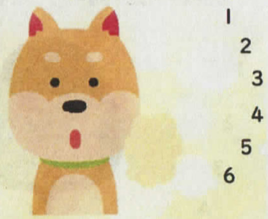
家族や友達と話をする

家族や友達、職場の人に相談する

いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

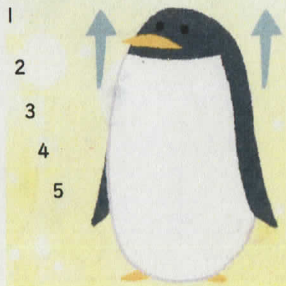
いつでも、どこでも、“音探し”

① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つけられますか？
③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。

そわそわして落ち着かない時にやってみましょう

いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて・・・



② ふっと肩の力を抜きます。

パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

国立成育医療研究センターHP・厚生労働省 HP 参照