

ほけんだより

2月号

高岡市立東五位小学校

平成28年2月1日

全国でインフルエンザの流行が続いており、高岡市の小中学校でもインフルエンザが増えています。手洗いやうがい、マスクの着用をして、インフルエンザの予防に努めましょう。

早寝をしてインフルエンザに負けない体をつくろう！

後期の学校評価アンケートでは「夜更かしせず、早く寝ている」の項目で、「大変そう思う」「思う」の合計が保護者76%、児童75%と目標の80%を下回りました。保護者は前期よりも2%増加していますが、児童は7%減少しています。今一度、睡眠の大切さを確かめ、早寝に取り組みましょう。

睡眠パワー① 体の疲れをとる	睡眠パワー② 脳の疲れをとる	睡眠パワー③ 心の疲れをとる	睡眠パワー④ 体を成長させる
体の疲れをとり、体の調子を整えます。 ☆病気と戦う力(めんえき力)が強くなる ☆血の巡りがよくなる 	学んだことを整理して物事を覚えます。 ☆考える力アップ! ☆集中力アップ! 	心の疲れをとり、心の栄養を蓄えます。 ☆やる気アップ! ☆心が落ち着く 	寝ている間に成長ホルモンが出ます。 ☆身長が伸びる ☆骨が強くなる ☆筋肉がつく ☆傷が治る 

早寝のためにも、引き続き全校で「ノーメディアデー」に取り組みます。ご協力をお願いします。



インフルエンザ注意報！！



- ☆うがいと手洗いを徹底しましょう。
- ☆十分な睡眠やバランスの良い食生活など、健康的な生活を心掛けましょう。
- ☆家族や周りの人にうつさないために、咳エチケットを徹底しましょう。
 - ・咳やクシャミが出そうなときは口と鼻を多い、周りの人から顔をそらしましょう。
 - ・咳やくしゃみが続くときはマスクを着用しましょう。
- ☆急な発熱や咳などの症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- ☆体調が悪いときは、無理をせず、登校をひかえるようにしましょう。

感染症情報

<感染症発生情報(第2週 1/18~1/24)>

インフルエンザ	溶連菌感染症	感染性胃腸炎	水痘	マイコプラズマ肺炎
6. 19	4. 93	9. 62	0. 69	1. 60

<インフルエンザ流行状況>

週	27年53週【12/28~1/3】	28年1週【1/4~1/10】	2週【1/11~1/17】	3週【1/18~1/24】
富山県	0. 54	1. 46	2. 35	6. 19
全国	0. 89	2. 02	4. 11	—

ミニ医学「噛むことの効果」

かめばかむほど
いいこといっぱい！

元気のもと、かむかむパワー

よくかんで
食べていますか？



むし歯になりにくい

だ液がいっぱい出て、口の中をきれいにしてくれます。

胃腸の働きを助ける

食べ物の消化がよくなって、お腹の調子もバッチリ！



まんぷくだ!!



肥満を防ぐ

よくかむと脳が「満腹サイン」を出し、食べ過ぎを防げます。

脳の働きがよくなる

あごの動きが脳に伝わり、記憶力や集中力がアップ！



ここだ！というときに 力が出る

あごが鍛えられるので、歯をくいしばって力がでます。

おいしく食べられる

よくかんでゆっくり味わうと、食べ物のおいしさがよく分かります。



節分ということで豆まきをするご家庭も多い時期ですが、同時に豆の誤嚥（食べ物が気管に入ること）が増える時期でもあります。豆類は気道に入ると膨らんで窒息しやすいのです。豆まきでは、誤嚥を防ぐためにも、よくかんで食べて、健康を祈りましょう。

心の保健室

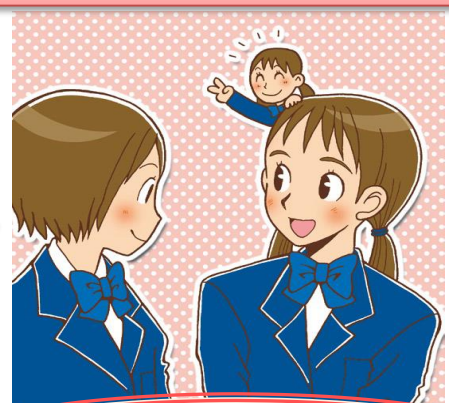
♥ アサーショントレーニング②「自分と対話して表現力アップ！」 ♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

自分の心に聞いてみよう



次は少しレベルアップ！



自分に対しては自分を飾る必要はありません。
素直に率直に自分と対話することがポイントです。

自分なりに考えて出した結果
を実際に表現してみましょう。

だれにでも「どうしてあんな言い方をしてしまったのだろう？」という経験はあるのではないのでしょうか。大切な事は、「まずかったかも」ということを、そのまま放っておくのではなく、どうすればもっと良いかを考え、次に生かすことです。自分の行動について反省し、自分自身との対話を積み上げていく中で、人はずっと成長し続けていくことができるのです。