



ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島村立三島 小中学校 保健室

平成 30 年 11 月 16 日 NO.14

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・

身のまわりの清潔を心がけよう



夕方暗くなるのがどんどん早くなり、夜の時間が長くなってきましたね。朝はひんやりとし、なかなか布団から出られない・・・なんて、私だけでしょうか。鹿児島市内では、インフルエンザで学級閉鎖となったという記事がでていました。空気も乾燥してくるこの季節。のどやはなの粘膜が好きなウイルスたちが、抵抗力が弱った人の体内に入り込んで、炎症や発熱といった風邪症状をひきおこすことが増えてきます。温かいお風呂につかり体温を上げ、早めに就寝し体調を整えて、元気に過ごすよう気をつけていきましょう。

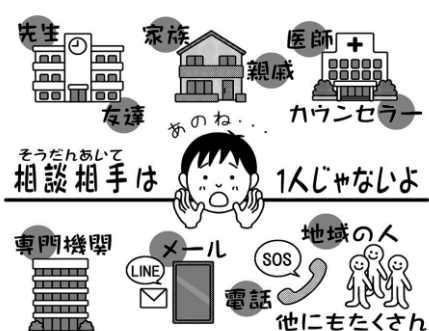
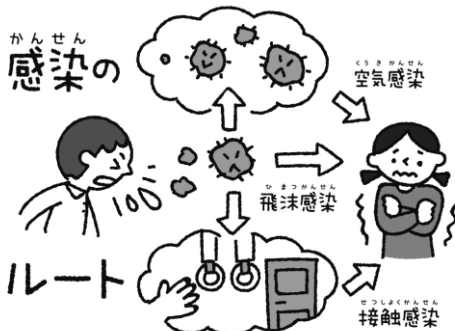
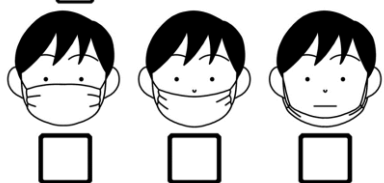


いつもより少しだけ早く朝登校し、それぞれの委員会の仕事をしたり、持久走大会へ向けて運動場を走ったりしています。

朝からしっかりと汗をかいています。風邪予防のためにも汗ふきタオルの準備と、水分補給ができるよう水筒を持たせて頂けると助かります。

ただ 正しいマスクのつけ方、
ど～れだ！？

☐ の中に、○をつけてみよう。



昨日、第2回学校保健委員会がありました

11月15日(木)、平成30年度 第2回学校保健委員会がありました。毎年、2回目の学校保健委員会は『学びの時間』になるよう開催しており、今回は、鹿児島大学教職大学院の関山徹先生よりテレビ会議システムにて、『思春期の心理と子育て』について講話をしていただきました。



事前に各家庭から出していただいたアンケートから見てきた、子どもとの関わりの中での疑問や困り感について、その行動の背景を考えながらどう対応するのがいいのか・・・といったところから、中学生、高校生になったときどのように接していけばいいのか・・・といった、心や脳の発達をふまえた子ども理解という観点で詳しく話をさせていただきました。

難しい言葉もでてきましたが、子育てへのヒントを教えて頂いたと思います。

「good enough mother でよい」→「ほどほどによい親」でかまわない。

むしろその方が大事。最後のスライドのフレーズは、考え深いものでした。

お忙しい中、ご参加ありがとうございました。感想をまだだされていない方がおられましたら、出して頂けると助かります。



また今回、残念ながら出席できなかった家庭については、会の資料を配布いたします。疑問点などありましたら、保健室までお尋ねください。