Ｒ４年度　Ｎｏ．８　笠縫東小学校　保健室

11 月 22 日（火）から週２日の全６回、保健委員会では、全校のすいみんチェックをしています。皆さんは、何時に寝て、何時に起きていますか？寒い時期は、なかなか外が明るくならないので目覚めにくいですが、早起きを心がけましょう。

日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。８時間以上が多い中、日本は世界一睡眠時間が短いそうです。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか・・・みなさんのからだの成長に必要なものは、【栄養・運動・すいみん】です。

『はやね・はやおき』をがんばりましょう。

11/10（木）　歯科衛生士さんからの歯科指導（3･5年）

３年生では、むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつ、歯ブラシの交換時期、歯のみがき方、奥歯や溝、歯ぐきのあたりにみがき残しが多いことなどについて学習しました。

【感想】

●むし歯のことは、まあまあ知っているけど、知らないこともいっぱいあった。むし歯をよぼうするためにあまいものをたべた後は、お茶をのんでよぼうする。

●むし歯にならないように、ていねいにはみがきをする。はいしゃさんにいって、いわれたら、そのことをきちんと守る。フッ素もちゃんとする。

５年生では、歯肉炎と歯周病について学習しました。歯が抜けてしまう一番の原因は、歯周病だということに、みんな驚いていました。

【感想】

●歯周病の見分け方を知らなかったので、知れてよかったです。これからは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間を重点的にみがいていきたいと思います。

●歯周病になっても、また治るものだと思っていたけど、骨をとかすので、一生治らないと言われて驚きました。もっと歯をていねいにみがきたいです。

11/17(木) 学校保健委員会がありました！

本年度も、コロナ禍の中ですが、無事に学校保健委員会を開催することができました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

今回は、スクールソーシャルワーカーの中島先生から『コロナ禍の子どもと親のメンタルヘルス』の講演がありました。

コロナ禍では、様々な行動制限があり、以前とは違う生活様式に、ストレスを感じることも多い中、どうすればよいかアドバイスしていただきました。

～参加者の感想より～

＊子どもたちは、「やさしくうなずいて、嫌がらず、途中でさえぎらす、最後まで真剣にゆっくり話を聞いてほしい」という言葉にハッとさせられました。

子どもの話を聞いているつもりでも、「あとで」や「ちょっとまって」といつも言っていることに気づきました。心を込めて、子どもの話を聞くという言葉がとても心に響きました。今日は帰ったら子どもの声を心を込めて聞いてみようと思います

＊２年ほど前に、休校となった時に、まだオンライン授業もなく、親がプリントをもらってきて提出し、新しい物をもらうということをしていた時に「学校へ行きたい」と泣かれました。運動もできず、健康状態も・・・学校が大好きなので、普段通りに通学できてほしいです。

＊コロナになってから、休校期間や学級閉鎖等、様々なことがあり、友達に会えなくて、子どももつまらないと言うことも増え、タブレット時間も増えたように思います。なかなか忙しいと言って、子どもの話をしっかり聞けることも少なかったので、今一度、子どもとのコミュニケーションやお話の時間をしっかりとりたいと思います。体を動かすことも考えたいと思います。

＊精神疾患にかかった人の５０％は１０代半ばまでに発症するとは驚きです。うちの子は大丈夫だろうかと思ってしまいました。大きくなってきた今、幼少期ほど抱きしめてないし、一緒に遊んでいないし、あまり話を聞いてあげなくなりました。スマホばかり見ているので、心の声に耳を傾けられる親でいられるよう、気持ちを新たに子どもと向き合っていきたいです。