ほけんだより 11月

令和８年10月30日(金)
吹田市立岸部第二小学校
保健室

暑い夏が終わり、ようやくすずしくなったと思ったら、急に寒い・・・。体がこの気温の変化に疲れてしまうこともあるので、無理をしすぎず、ぼちぼちでいきましょうね。

１１月は、**「いい〇〇の日」**がたくさんあります。毎日、なにかいいことがある日かもしれません。みなさんのこんないいこと、あんないいこと、たくさん教えてほしいなと思います。「いいこと集めの１１月」に、できるといいですね♪

もちろん、なにか気になることや、不安に思うことがあればいつでも保健室に相談に来てください。一緒にいい方法を考えられたら、先生はうれしいです。

保健室からのおしらせ

●色覚検査について

・実施日：**11月19日（木）**
・場　所：保健室
・対象者：１年生の児童で希望者　(他学年でも個別で希望あれば可)

※検査結果：受診の必要があると判断された場合のみお渡しします。

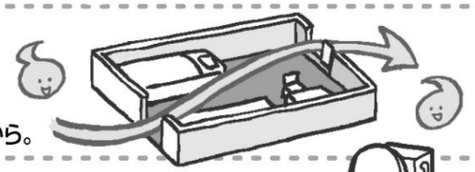
１年生の保護者様は、検査希望の有無に関わらず、本日配付の別紙、色覚検査希望調査票に必要事項をご記入の上、11月６日(金)までに担任にご提出ください。こちらの調査票は全員提出となっております。

他学年の保護者様でも、もしお子様の色覚検査をご希望の方は、お手数ですが個別に連絡帳等で希望の旨をお知らせいただければ受けることが可能です。個別にお知らせください。宜しくお願いいたします。

11月の「きょうは何の日？」



11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。
丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。



11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。
換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。



11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。
後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。



11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。
空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。



11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。
シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

おうちの方へ

溶連菌感染症にご注意ください



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状
- のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- 38℃以上の急な発熱
- 舌のブツブツ
- 皮膚の発疹
- リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開
抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

読めるかな？ 漢字クイズ

湯湯婆

【答え】ゆたんぽ

中国から伝わったもので、湯を入れる「湯婆」（容器）が由来です。使う時は布に包み、冷えている部位にあてたり、寝る前に布団の中に入れて温めたりしましょう。





脳は、だれに言っているか、わからない？？



実は、頭の脳は、主語（**誰のことを言っているのか**）が分かりにくいと言われています。

どういうことかと言うと…

① たとえば、「あの子、なんかいやなかんじやな。」と、だれかのことを悪く言ったとします。

すると、その言葉はまず言った本人の耳に入り、脳に信号として送られます。



そして、悪口を言った本人の脳の中では、「誰が」ということよりも、「なんかいやな感じ」という気持ちのほうが強く受け取られ、まるで②「私、なんかいやな感じ」と処理されてしまうことがあるのです。

このように、だれかへのきつい言葉「ちくちく言葉」は、相手だけでなく、自分の耳から脳に伝わり、自分の気持ちも下げてしまうのです。

ぎゃくを言えば、**だれかへの良い言葉「ふわふわ言葉」は、相手のことも自分のこともはげましたり、やさしい気持ちにすることができる**ということです。

だれかの悪いところだけを気にするのではなく、いいところさがしが上手になると、自分の心にもいいことがあるよ♪まずは自分から、いいところ探しの11月にしよう！

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでからだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

そのひと言、チクリと刺さっていませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！	こうしてくれるとうれしいな
なんでできないの？	ちょっと通してくれる？
やめて！	どうしたらできるかな？
どいて	小さい声にしてほしいな

答え：うるさい！⇔小さい声にしてほしいな　なんでできないの？⇔どうしたらできるかな？　やめて！⇔こうしてくれるとうれしいな　どいて⇔ちょっと通してくれる？

推しがいるって強い！推し活のススメ



「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



みなさんの「推し」はだれかな？



さこう先生の推しは、おうちにいるネコちゃんです♡

いつも、まるで久しぶりに会ったかのように喜んで近寄ってきて、どこへ行くにもついてきて見守ってくれます。

私は推しニャンのためなら、少し高めのごはんやおもちゃも喜んで買います。

みなさんの「推し」は誰ですか？またぜひ、おしえてくださいね😺❣