



今年も残り1カ月となりました。はやいですね。コロナウイルスは、落ち着いてきたかな？と思えば、また増えてくる…。を繰り返して、油断のできない状況が続いています。

寒さが厳しい季節になり、体調を崩す人も見られます。「寒いから水筒は持ってこない。」と言う人がいますが、冬の水分ほきゅうも大切です。乾燥した空気や部屋のエアコン・ストーブで私たちの体も乾燥してしまいます。こまめに水分をとり、体を潤していきましょう。

12月は冬休みもやってきます。休みの間も規則正しい生活を送り、3学期に皆さんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

## ねんちょうじ しどう 年長児にメディア指導をしてきました！



11月15日にかぶと山こども園の太陽組さんにメディアの使い方についての指導へ行きました。小学校の1日の過ごし方を見て、【元気に学校生活を送る秘密ってなんだろう？】と考えながら、家での過ごし方について一緒に振り返りました。



### 【ゲームやスマホをするときの大切なこと】

- 長い時間使わない。(おうちの人と時間を決める)
- 外であそぶ。
- 画面とのきよりは30センチ。

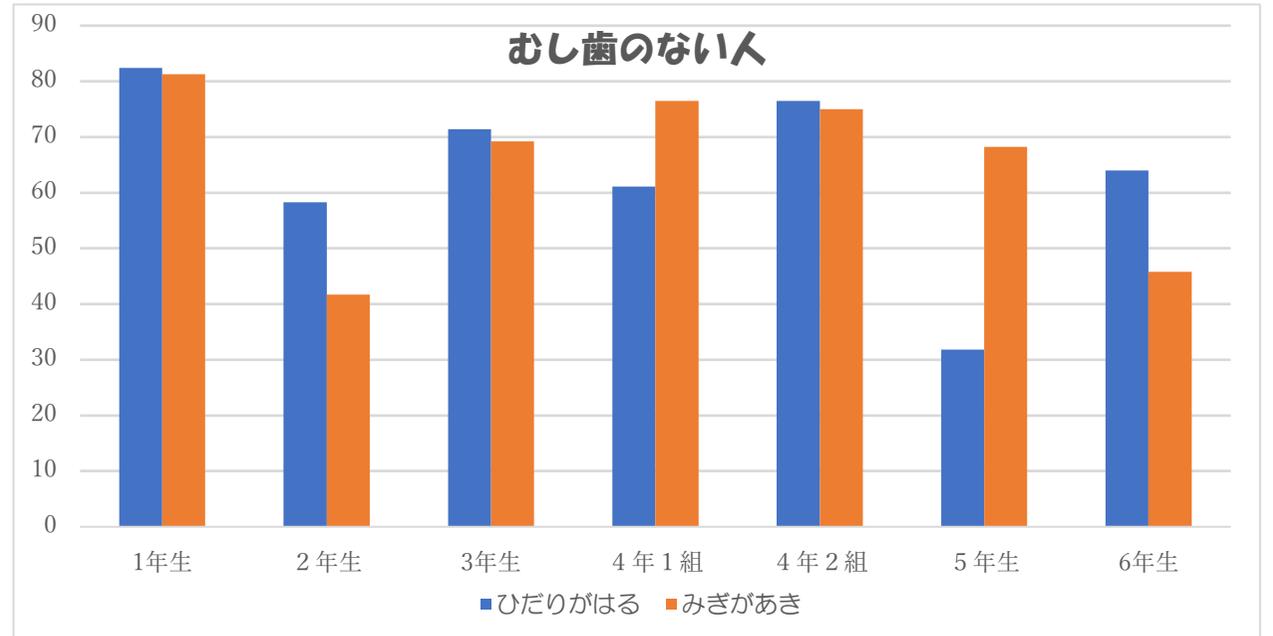
ふくたろうくんの生活(良くない生活)はどこがいけないのか、どうすればいいのかを見つけ、複数の子が声に出して教えてくれました。

「見る力」が育つ大事な時期の太陽組さんですが、一人ひとりが耳を傾け、自分の生活を振り返りながらお話を聞く姿にとっても感心しました。

# むし歯は減ったかな??

去年は、コロナウイルスのえいきょうで春のみになっていた歯科検診ですが、今年は秋にも実施することができました。春に比べてむし歯はへったかな？どの学年がむし歯がすくないかな？

グラフは、むし歯のない人がどのくらいいるかを表しています。左のぼうが春の結果。右のぼうは秋の結果になっています。



春の歯科検診では、1年生が1番むし歯の少ない学年でした。さて、秋の歯科検診ではどの学年が1番むし歯がすくないかな？上のグラフを見てみると…。なんと！秋も1番むし歯の少ない学年は1年生でした。来年もこの調子で、丁寧に歯みがきをして、ピカピカな歯を守っていきましょう。

次に、春と秋のグラフを比べてみると…。4年1組と5年生は、春よりもむし歯の少ない人が多くなっています！5年生は2倍以上の人がむし歯がなくなっています。素晴らしいですね。

来年はどの学年が1番むし歯の少ない学年になるのかを楽しみにしています。



# 後期保健委員会始まりました！

後期の保健委員会がスタートしました。  
元気いっぱいの10人の保健委員の皆さんと、

【全校が健康で過ごせる安全な学校】

を自指して活動に取り組んでいこうと思います。  
後期保健委員会の皆さんよろしくお願いします。



## 脳をだましてスイッチON!

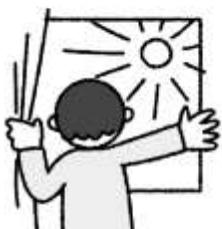
やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エネルギーブレス(深呼吸)をする。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

# 7つのまちがえさがし



## 冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるよといわれてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる=太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りた!

という人々の思いから、「運」=「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう? ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん