

2月 ほけんだより

平成31年2月28日 大草小学校 保健室
ほけんだより2月号 NO.22 文責：川上美由紀
2月の保健目標「心について考えよう」

ついこの間2月に入ったと思っていたら、もう3月が目の前です。2月は、逃げ月と言われるように、過ぎていくのがあっという間です。3月も大忙しですよ～！体調をしっかりと整えていきましょうね。

☆「歯の劇」を披露しました！

2月12日（火）の中休みに、健康委員会で「歯についての劇」を全校児童の前で行いました。

実は、この劇は健康委員会の4人が11月から自分たちで考え、準備してきました。シナリオを考え、役のセリフを覚え、演技の練習も昼休みなどを使いながら一生懸命がんばってきました。本番はしっかりと役になりきり、歯みがきの大切さについて伝えることができました。聞いている子どもたちも楽しんで聞いている様子が見られました。



- ①歯と歯の間は、ていねいにみがく！
- ②1本1本、意識してみがく！
- ③力を入れすぎずに、みがく！



今日から、委員会のメンバーが新しくなります。
今年度、毎日の仕事や、集会の準備などたくさんの活動を一生懸命頑張ってくれた平辻隆哉さん、宮崎鈴菜さん、小林廉武さん、高柳陽光さん本当にお疲れさまでした(^_^)／

☆それってもしかして、「花粉症？」

こんな症状がでていたら、あなたは花粉症かも？！



くしゃみ



目のかゆみ



はなみず

今年は、例年にくらべて花粉が多く飛んでいるようです。花粉症かな？と思ったり、症状がひどいときは病院へ受診しましょう。

○鼻水→耳鼻咽喉科

○目のかゆみ→眼科

内科、小児科などでも診療が受けられますよ。

☆ちょこっとコラム☆

先日、2/22に東京の研修会に参加してきました。東京タワーの近くで、とてもウキウキしました♪
それはさておき、今回の研修会では、ドラマや漫画で有名な周産期医療を扱った「コウノドリ」のモデルとなった萩田和秀先生の講演がありました。とても貴重なお話を聴くことができたのですが、その中でも「オキシトシン」というホルモンのお話が興味深かったのでご紹介します。

オキシトシンは、基本的には出産後に子宮収縮などに関係するホルモンなのですが、「幸福ホルモン」とも言われており、オキシトシンが出ることで気持ちが落ち着いたり、多幸感を得るなどがあるそうです。そして、子どもが愛情をもらおうとオキシトシンの量が増えるとも言われているそうです。

ぜひ、たっぷりの愛情（ほめる、抱きしめるなど）で子どもたちのオキシトシンの量を増やし、お互いに幸せな気持ちで毎日を過ごしていきたいですね。