

はけんだより11月

令和7年
11月号
思誠小学校



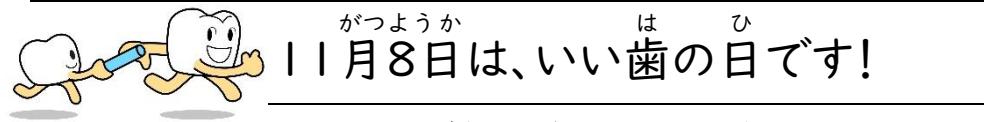
寒くなってきました。11月は、音楽会や学習発表会といった大きな行事があります。急に寒くなると、体や気持ちが疲れやすいです。いつもよりも、よく眠ったり、気持ちを休めることを大切にしでがんばっていきましょう。

心を元氣にする方法

みなさんは、様々な人間関係やできごとのなかで生きています。心が疲れたら、好きな動画やゲームを気分転換に使うのもいいですね。長時間はせずに、目も心も休ませましょう。人と話をしたり、よく眠ることも心の元気につながります。心の元気が出る方法は、人によってちがいます。自分に合った方法を見つけましょう。

「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないな」と悩んでいませんか？コミュニケーションは、言葉によるものだけではありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。



11月8日は、いい歯の日です！

口の中でふえていくむしば菌や、他のよごれを落とすためにも、1日3回のはみがきは大切だよ。ふりかえってみよう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを
しないことがある



インフルエンザについて

インフルエンザは、出席停止となります。ご家庭で療養に努めてください。

登校再開には、ご家庭で「インフルエンザ罹患報告書」を作成していただくことが必要です。インフルエンザ（疑いを含む）と診断されたら、学校にご連絡ください。また、学校のホームページから「インフルエンザ罹患報告書」をダウンロード、もしくは学校で受け取り、体温を毎日記入していただきます。再登校時に、登校可能の証明書として、記入したものを持ち出してください。