

5月のほけんだより

東近江市立能登川北小学校 令和4年5月13日

新学年しんがくねんになって1か月げつがたちました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。生活リズムが乱れていた人もおおいのではないのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を心がけましょう。「ちょっとだけ」と思って続けていることが体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります

フッ化物洗口の希望者を対象にフッ化物洗口がはじまりました。能登川北小学校では毎週水曜日の朝実施します。フッ素は歯の質を強化する作用がありむし歯の発生と進行を防ぎます。フッ化物洗口の前はしっかりと歯みがきをして、フッ化物が歯にしっかりと浸透できるようにしましょう。

いやなこと ほど^{わす}忘れられなのは どうして？



なんであんな^{いや い かた}嫌な言い方をするんだろう

あんな^{しっぱい}失敗をするなんて^は恥ずかしい…

脳は^{のう いや}嫌なことほど^{きおく}記憶する

人は^{ひと}自分の^{じぶん}身を守る^{みまも}ための「^{ぼうぎょはんのう}防御反応」があります。^{あつあつ}熱々の^{みそじゆ}みそ汁を^の飲んでやけどしたり、^{かいだん}階段を^{だんと}1段飛ばして

^か駆け上がって^{ころ}転んだりしたり、「^{つぎ}次は^{しっぱい}失敗しないようにしよう」と^{のう}脳は^{つよ}強く^{きおく}記憶します。^{おな}同じように^{いや}嫌な^{おも}いをした^{とき}時も、^{のう}脳

は^{じぶん}自分の^{こころ}心を守る^{まも}ために^{きおく}記憶しようとするのです。

うまく^き切り替える^かことが^{たいせつ}大切

嫌な^{いや}ことが^{あたま}頭から^{はな}離れない^{とき}時は、^{どくしょ}スポーツや^{しゆちゆう}読書などに^き集中すると^か切り替えやすくなります。

^か過去の^{こと}事と^{わり}割り切り「^{つぎ}次は^{まえ}がんばろう」と^{とら}前向きに^{とら}捉えられるようになるといいですね

