

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日  
横浜市立舞岡小学校  
校長 田中 秋人  
養護教諭 鎌田優季菜

先日の運動会では、一人ひとりが輝く姿がたくさん見られましたね。  
11月に入り、本格的に寒さを感じる時期になってきました。12月には  
マイコンサートも控えています。本番で練習の成果を発揮できるよう、  
今から毎日の生活リズムを整えていきましょう。



## 苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう！

夏休みに苦手な食べ物にチャレンジする取り組みをしたことを覚えていますか。全校のみなさんが試してみてよかった工夫を紹介しします。取り組んだ人たちからは、「苦手だと思っていたけど、工夫をしてみたら食べられた。」「意外においしかった。」などの感想がありました。職員玄関前には、もっとたくさんの工夫を掲示しています。ぜひ参考にしてみてください。

### 舞岡小 苦手な食べ物をおいしく食べる豆知識



食育マスコットキャラクター  
バランスイ～ナ

- 好きなものと一緒に食べる。
- もったいないと思って食べる。
- 「おいしい、おいしい」と思って食べる。
- 鼻をつまんで食べる。
- 目をつむって食べる。
- 飲み物と一緒に食べる。
- 何かを想像しながら食べる。
- 小さく切って食べる。
- 牛乳で食感をなくして食べる。
- 何も考えずにぼーっと食べる。
- 頭の中で好きなものを思い浮かべて食べる。
- 食べる順番を考える。(好きなものから、苦手なものから)
- 作ってくれた人を思い浮かべて食べる。
- 苦手なものがみえないように混ぜて食べる。
- 量を減らして食べてみる。
- 食べなきや食材がもったいないと思って食べる。



今日から挑戦できそうな豆知識はあるかな？  
無理のない範囲でチャレンジしてみよう！

食べず嫌いなものはないかな？  
一口は食べてみてほしいな～



## 11月の保健行事

11月14日（木）  
21日（木）

歯科検診（全学年）  
就学時健康診断



## 今月の保健目標

よい姿勢で生活しよう。

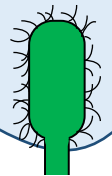
### 「みがいている」から「みがけている」へ

歯をみがいているからなんとなく大丈夫と思っ  
てはいませんか。もしかしたら「みがいている」だ  
けで、「みがけている」には届いていない人もい  
るかもしれません。

「みがけている」になるためのポイントをお伝え  
します。中学年くらいまでは、おうちの人に仕上  
げみがきをしてもらうことをおすすめします。

#### 【ポイント】

- 鏡を見ながらみがきましょう。
- いつものみがく順番を決めましょう。  
みがき残しを防ぐことができます。
- 歯ブラシの毛先をチェックしましょう。  
裏から見て毛がはみ出ていたら、  
交換のサイン！



### 保健委員会 けが防止集会

10月4日（金）保健委員会によるけが防止集会をテレビ  
放送で行いました。はじめに舞岡小学校のけがの現状を  
グラフを用いて報告しました。けがの中には、一人ひとりが  
気をつけることで防げるけががあることを伝え、その例を劇  
で紹介しました。

保健室前ろうか「しずまろうか」の通り方や校庭での遊び  
方などルールを守って安全に過ごしてほしいと思います。



### 保護者の皆様へ



#### ○「すぐーる」での欠席連絡について

感染症や家事都合により、数日にわたって欠席される場合は、欠席する日ごとにすぐーるでの連絡をお願いします。

#### ○排尿に関する困りについて

排尿に関する困りは、学童期になると本人がしゃべりたがらなかつたり、気にしないふりをしたりすることが少なくありません。ただそのことが本人の自尊心を傷つけてしまう場合もあります。また、おもしろやおねしょの背後には何か疾病が隠れている可能性もあります。ご心配な方は、医療機関での早めのご相談をおすすめします。