

ほけんだより 1月

令和7年度 1月号 No.7
江戸川区立二之江小学校
校長
養護教諭

新年明けましておめでとうございます。保健室では、1月13日から身体測定を予定しています。心も体も大きくなったみなさんの成長の結果を楽しみにしています。3学期は残り3か月。健康に過ごせるよう生活習慣を整えながら病気や疲れに負けない体づくりを心がけていただければと思います。



1 1月保健行事について

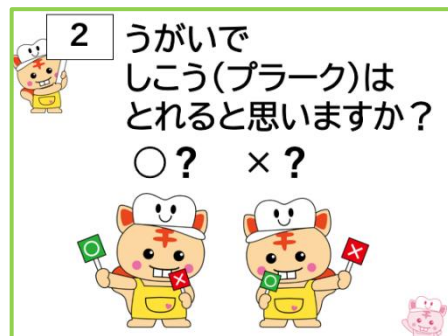
日時	内容	学年	持ち物・注意事項等
13日(火)	身体測定	1・2年 わかくさ全学年	体育着
14日(水)	身体測定	4～6年	
15日(木)	身体測定	3年	
23日(金)	ウィンタースクール前検診	5年	健康調査票

2 歯ブラシ配布について

12月18日(木)、3年生を対象に学校歯科医の先生・派遣医の先生による歯科指導が行われました。正しい歯みがきの方法を学び、虫歯予防への意識を高める良い機会となりました。

3年生には歯の汚れを染め出す「赤染め錠」を配布しております。他学年でご希望の方は保健室までご要望ください。

また、全学年に歯ブラシを配布します。ご家庭での歯みがきにぜひご活用ください。歯ブラシは消耗品です。定期的な交換をお勧めいたします。



こたえは下の絵の中にかいているよ↓

いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

今月の保健目標「心の健康に気を付けよう！」

冬休みが終わって学校生活が始まると、わくわくする気持ちと一緒に、ちょっとドキドキしたり、つかれを感じたりすることもあります。そんなときこそ、「心の健康」を大切にしてほしいと思います。

心の健康とは、自分の気持ちに気づき、上手につきあうことです。うれしい気持ちも、かなしい気持ちも、どれも大切な自分の気持ち。どんな気持ちが出てきても、「こんな気持ちがあるんだな」と気づくだけで、心は少し軽くなります。1月は、心も体も寒さでぎゅっとかたまりやすい季節です。そんなときこそ、自分の心をあたためる時間をつくってみましょう。みんなが元気に、笑顔で学校生活が送れますように願っています。

あなたの^{げん}こころ、^き元気ですか？

《いまの^き気持ちはどんな^{かん}感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の^{じぶん}気持ちを^きあらわしてみよう！》

わたしたちは、生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」とがまんしすぎていませんか？気持ちをおさえつけていると、体に良くない影響がでることもあります。誰かに話す・不安なことを紙に書きだしてみるなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。

ストレスでモヤモヤ…あなたは どうしてる？

^{とも}友だちとあそぶ



ほーっとする



なにか^ふ不安なときは、自分^{じぶん}なりの“^{たい}対処法”を^み身につけよう。

^{ほん}本を^よ読む



たっぷりねる



たとえば…

- ・^{しんこきゅう}深呼吸をする
- ・^{だれ}誰かに^{そうだん}相談する
- ・^ふ不安なことを紙に^{かみ}書き出して^だみる