

ほけんだより



令和5年度 1月号 No.9
江戸川区立二之江小学校
校長 大須賀 慎一
養護教諭 大草 成美

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか。体を学校モードに切り替えて、3学期の学校生活を楽しく過ごせるようにしましょう。寒い季節では、他の季節より体や関節がこわばりけがをしやすと言われていいます。体育や遊びの時は、前もって準備運動で体をほぐしたり温めたりして、けがをしないように気を付けましょう。



1月
保健目標

心の健康に気を付けよう



～悲しいニュースで疲れを感じたら～

新しい年が始まってすぐから、災害や事故などの悲しいニュースがあり、毎日その様子をテレビなどで見ている人もいないのでしょうか。私たちは、テレビやネット、SNSからの悲しいニュースをずっと見ていると、ストレスを感じて気分が落ち込んだり、不安な気持ちがつづいたりすることがあります。そのような状態が続くと、眠れなくなる、食欲が無くなるなどの、体の不調が現れることもあるので注意しましょう。



自分で情報をコントロールしよう！

- ・テレビやネットの情報から離れる。
→テレビを消す。ネットで情報を調べない。

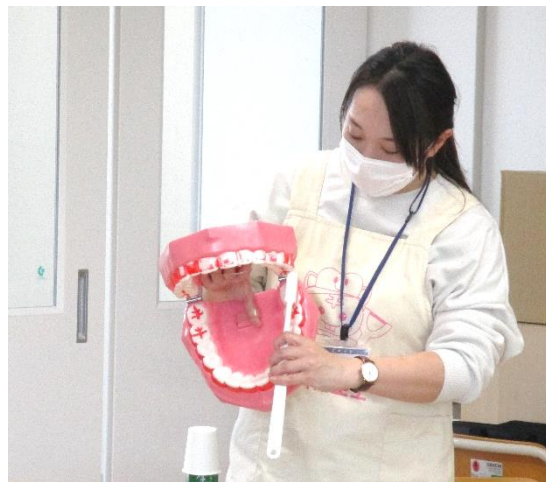
情報から離れて、今までどおりの自分の生活をするのも大切なことです。

世の中で起きていることの情報を集めることや、大変な人の気持ちを想像することはとても大切なことです！自分で情報の量や内容をコントロールして、心が疲れないようにしましょう！



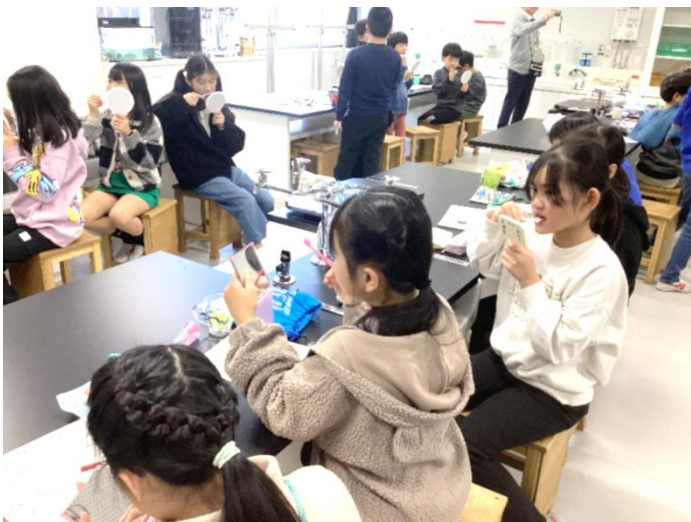
は かん しどう 歯に関する指導を行いました！

しかこうい しかえいせいし しどう ようす ねんせい 歯科校医と歯科衛生士による指導の様子（3年生）



3年生が、歯科校医による歯科指導を受けました。実際に歯科クリニックで治療を行っている歯科医からの話を、子供たちは真剣に聞いていました。また、葛西健康サポートセンターから歯科衛生士さんも来校し、模型を使って歯みがきの仕方を教えてくれました。

ようごきょうゆ しどう ようす ねんせい 養護教諭による指導の様子（4年生）



4年生には、染め出しの錠剤で歯を赤く染め、実際にみがく歯みがき指導を行いました。まず、染め出しで自分の歯みがきでみがけていない部分を知り、歯の形に合わせたみがき方を実際に自分の歯ブラシを使って学習しました。

【4年生の感想をご紹介します！】

- いつも鏡を見てやっていたけど、意外に汚いところを見て、少しがっかりしました。
- 歯垢が赤くなるので場所が分かりやすかった。家でも気を付けてみようと思いました。
- 歯の形に合ったみがき方を教えてもらって、いつもみがきにくかったところがみがきやすくなりました。