

ほけんだより

令和8年

1

いろんなことを

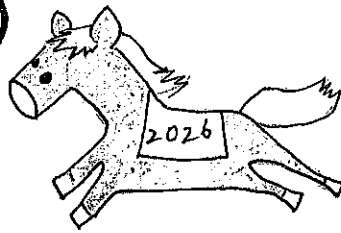
うま

馬

やっていこうね!



宇都宮市立雀宮東小学校
保健室



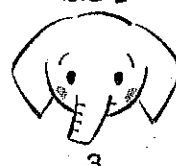
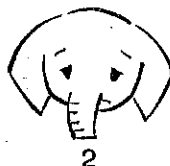
今年も
よろしくおねがいします

ばんき
元気に
冬休み
すごせたかな?

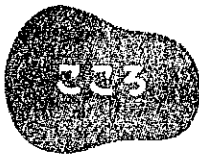
休み明け、どんな調子ですか? からだは? こころは? 自分に聞いてみてください。



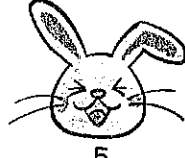
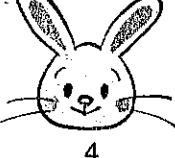
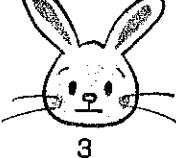
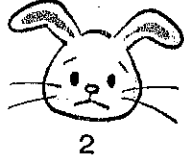
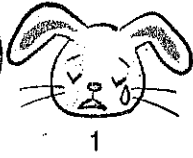
とてもつらい ちょっとしんどい ぶつう まあまあ元気 とても元気



← ○ をつけてね!



かなしい モヤモヤ ぶつう たのしい とてもしあわせ



弱音ををはくのは、はずかしい? そんなことはありません。「からだ」がしんどい時、「こころ」がモヤモヤする時、誰かに「しんどいんだ」と話すのは、自分を守るための第一歩! うまく話せなくても大丈夫、おうちの人や先生、友だちに話してね。その時に初めてあなたの力になれるのです。すこし、心が軽くなれるかも…!

のどのかおきが
感じにくいです。
のどがかわく前に
のみましょう

たんぽうを
使うので、体内の
水分がうばわれ
やすいです

冬もしっかり
水分補給

「かくれ
脱水」
に気がつけて

おきた時、お風呂の前、
水分が失われるため
コップ1杯の水をもう!

つめたい水ではなく
ぬるいもの、あたた
かいものに…!

お正月、クリスマスと
甘いものを食べる
事が多かったのは
では…?

お出掛けしてしまおうと
お昼の歯みがき
できなかったー!!
ということもありますね!

歯

4月の
歯科検診で
「C」(むし歯)

と言われたいよう、
歯みがき
がんばろう!

歯のスタンプラリー
楽しみにしててね!
ほけんだより委員会が
準備中!!

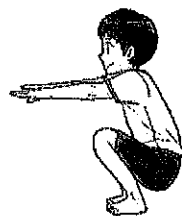
雀宮地域学校園 ほけんだよりコラム

今日は、良い姿勢でいるといいことを紹介します。

みなさんは、この、「足の裏を床に付けたまましゃがむ」
ができますか？

この姿勢ができれば、足関節や股関節の関節や筋肉の柔らか
さがあります。固いと、良い姿勢を続けにくくなってしまいます。

学校では、まずは「朝の時間、姿勢を意識して学習（読書）をしましょう」と伝えています。短い時間から始めてしっかり意識付けをし、少しずつ正しい姿勢が長い時間できるようにしていきましょう。



なぜ正しい姿勢が大事？

正しい姿勢をしているといいことがたくさんあります。

運動にいいこと



姿勢がいいと、関節の動き
がよくなって、運動のパフ
ォーマンスがあがります。

速く走りたい、スポーツが

うまくなりたいみなさん、
姿勢を正す事から始めても
いいかもしれません。

勉強にいいこと



姿勢が悪い状態が続くと、
血流が悪くなり、脳が
疲れやすくなるため、集中力
が弱くなります。
姿勢が崩れても座り直すなど、
無理せず正しい姿勢を
続けましょう。集中力がアッ
プし、成績があがるかもしれま
せん。

心にいいこと



正しい姿勢でいると、胸が
開き、深い呼吸ができます。
体にたくさん空気を取り入
れて、リラックスしましょ
う。不安がなくなり、明るい
気持ちに切り替えられます。
背中の曲がり、呼吸が浅くな
ると、気持ちも後ろ向き
に・・・

ふゆやすみ 歯みがきカレンダー



みなさんの色とりどりの歯みがきカレンダーを見ました！

歯みがき、がんばりましたね。「歯ブラシのお手入れ」言いましたか？

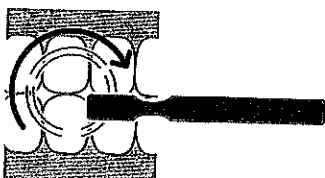
1か月に1度、新しい歯ブラシにとりかえ、気持ちよく歯みがきしましょう！

●歯みがきの方法



スクラビング法

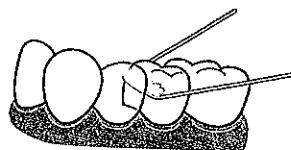
毛先を歯に垂直にあてて
小きざみに左右に動かします



フォーンズ法

大きな円をえがくように
ぐるぐる動かします

使っていますか？
デンタルフロス



歯ブラシだと、60%しか
歯のよごれが落ちません...