



陽光小学校 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

立春を迎えて、暦の上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症の時期が続きます。寒暖差のある日も多くなっているため、その日の気候に合わせて、服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

また、朝の健康観察時に、花粉症を訴える人が増えてきました。花粉症の人は、症状が出る前に早めの対策をしましょう。

2月のほけん目標

心の健康を考えよう



～感染症の予防対策について～

まだまだ市内では、インフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗い・うがいやマスク着用など、一人一人が自分にできる予防をしっかりと行い、体調管理に十分気を付けましょう。引き続き、ご家庭でも、毎朝の健康チェックなど感染予防対策をお願いいたします。



←感染症予防を促すために、健康委員の児童が、業間に手洗い・うがいを呼びかけたり、昼休みに“窓開け隊”として各クラスを回り、換気を呼びかけたりしています。



…心もぽかぽか大作戦…

2月のほけん目標は、『心の健康を考えよう』です。「なんとなく体調が悪い、でも薬を飲むほどでもない…」というときは、もしかしたら心が疲れているかもしれません。心は目に見えませんが、疲れてくると「気がついて」と体がサインを送ります。そんなときには、誰かに話をしたり、好きなことをしたりして気分転換をするなど、自分でできるセルフケアをして、心をリフレッシュすることが大切です。

また、自分のことだけでなく、相手のことも大切にできるとお互い気持ちが明るくなります。下にある作戦をぜひやってみてください。

作戦① ふわふわ言葉を使う。

「ありがとう」や「大丈夫？」
「いいね！」と優しい言葉選びを
しましょう。言われた人も言った
人も心が温まるよ。



作戦② いいところを探してみる。

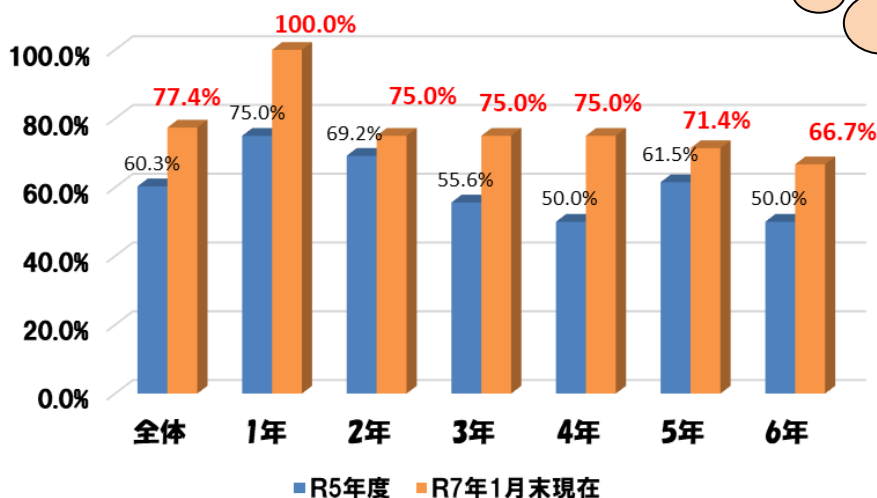
友達や自分のいいところに自
を向けてみよう。いろいろな
気持ちも落ち着くよ。



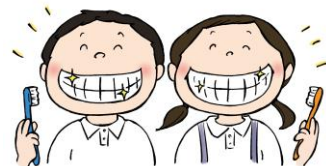
むし歯の治療はしましたか？

歯科検診の結果、むし歯があった人に、「**歯科治療状況調査**」を通知しています。治療状況はいかがでしょう？
むし歯は「自然治癒」できません。早めに治療しましょう。

R6 むし歯 治療率



左のグラフは、健康診断の結果、むし歯があり、通院・治療が終わっている人の割合です。



1月末現在のむし歯の治療率は、全体で77.4%になります。むし歯の治療率は、昨年度と比べると高くなっています。むし歯のあった人は、今年度中に治療を完了させましょう。



←学級活動で1年生に「大切な歯」の指導を行いました。自分の歯を観察し、歯みがきの3つのポイントについて学びました。**歯ブラシはえんぴつの持ち方で、軽い力でこきざみに、1本1本丁寧にみがくようにしましょう。**



今年は例年より早く、スギ花粉が飛び始めており、これから本格的に飛散が始まります。花粉症の人の中には、症状が出始めている人もいます。重症化を防ぐためにも早めの対応が大切です。かかりつけの病院でお薬をもらうなど、対策を始めましょう。

《主な症状》 目のかゆみ、鼻水・鼻づまり、くしゃみ

・・・どんな対策をすればいいかな？・・・

①花粉情報をチェックする。



②ツルツルした素材の服を着たり、マスク・帽子・めがねをつけたりする。

③外から帰ってきたら...

玄関で服や髪についた花粉を落とし、手洗い・うがいや洗顔をする。

