

ほけんだより 2月

令和4年2月1日発行
練馬区立下石神井小学校
保健室

2月4日は立春です。この日は、春の始まりの1日といわれます。また、立春をすぎて最初に吹く強い南風を、「春一番」とよびます。「春一番」のころから、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになるので、服装を調節して、しっかり体調管理をしてくださいね。



2月の保健目標【心の健康を考えよう】

あなたの「**こころ**」、調子はどうですか？



ネガティブな感情



がまんしすぎないで

最近、テレビは暗いニュースばかりですね。かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、体と同じように、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。大人でもそうです。

ネガティブな気持ちになったとき、自分のことをだめだと思わず、どんな感情も大切にしてください。マイナスの感情も、家族や信頼できる人に話すことで、小さくなっていきますよ。

※ネガティブ…物事を悪い方向に考えること。反対の意味はポジティブ。



元気な「**こころ**」でいるために…

自分の好きなことや、楽しいと思うことをする、ひとねむりする、友達とあそぶ、話す、おいしいものを食べる、音楽をきく、湯がねにつかる、スポーツをする…元気になるための方法はいろいろあります。できそうだな、と思ったものを、ぜひやってみてください。

病気ではないけど、なんとなく調子が悪い…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり、心配事がなくなったりして、こころが元気になるれば、からだも軽くなりますよ。



リフレーミング!

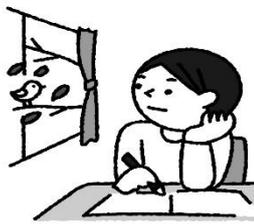
短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か!

飽きっぽい…



好奇心旺盛!

おしゃべり…



性格が明るい!

おとなしい…



謙虚でやさしい!

下石小、身体計測結果速報!

身長

	男子			女子		
	4月	1月	の伸び (cm)	4月	1月	の伸び (cm)
1年	116.0	121.5	5.5	116.1	121.2	5.1
2年	122.2	126.6	4.4	120.8	125.3	4.5
3年	128.3	132.6	4.3	128.3	133.2	4.9
4年	133.7	138.6	4.9	133.9	139.3	5.4
5年	137.8	143.2	5.4	141.6	146.8	5.2
6年	145.6	152.1	6.5	147.0	151.9	4.9

体重

	男子			女子		
	4月	1月	ぞうか 増加 (kg)	4月	1月	ぞうか 増加 (kg)
1年	21.7	24.2	2.5	21.3	23.7	2.4
2年	24.3	27.1	2.8	22.8	25.2	2.4
3年	27.3	30.2	2.9	26.6	29.1	2.5
4年	30.3	33.5	3.2	29.2	32.3	3.1
5年	33.3	37.0	3.7	34.2	37.8	3.6
6年	37.9	41.9	4.0	38.9	43.0	4.1

男子の平均を見ると、4月と比べて、身長・体重ともに6年生が大きく成長しました。女子では、4年生の身長の伸びが一番大きく、体重の変化は6年生が一番大きい結果となりました。



ミニ保健指導を行いました!

- 1年生…… 食べ物がうちになるまでの流れを学びました。また、うちを見ることで、体の状態がある程度分かることを知りました。
- 2年生…… 体温リズムや、体温計の正しい使い方について学びました。
- 3年生…… 体を守る仕組みである「へんとう」や「せんもう」について学びました。また、手洗いや、冬でも水分補給をする大切さも確認しました。
- 4年生…… 「アンガーマネジメント」といって、イライラや怒りといった感情をコントロールする方法を学びました。
- 5年生…… カルシウムの役割や骨への影響、カルシウムを多く含む食べ物について学びました。
- 6年生…… 「骨」について学びました。身体測定と関連して、どうしたら骨を強く成長させることができるかを考えました。

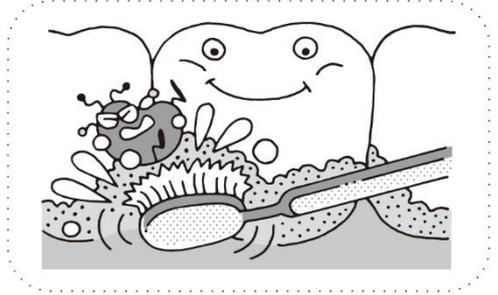
はみがきチェック！コメント紹介

<5年生>

なつやす ほけんしつ しゅくだい きょうりよく
夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございます
こども ほごしゃ かた しょうかい こんかい ねんせい
いました。子供たちや保護者の方のコメントを紹介していきます。今回は、5年生です。

【児童】

・歯とはぐきのさかい目があまりみがけていなかった
ので、次からそこをいしきしてみがきたいです。



・赤く染まったところが多かったので、もう少ししっかりみがきたいと思いました。特に前歯
は赤く染まっていたので、これからは意識しながらみがきたいと思いました。

・赤い部分を特にみがきたいです。どんなみがき方が一番きれいにみがけるか知りたいで
す。

・もうすこしながく歯をみがこうと思いました。ただ長くみがくだけではなく、前の歯などに
汚れがついていたのでそこを意識したいです。

・前歯も赤く染まってしまったのでおく歯と同じぐらいみがけるといいと思いました。できる
だけ、かがみを見ながらみがけているかどうかチェックしながらみがきたいです。

・歯のすき間やおく歯が特にみがけてなかったので1つ1つ磨いていきたいと思いました。

・おく歯のほうはみがけていると思ってても案外みがけていなかったの、もう少しがんばって
みがこうと思います。歯ならびが悪い所は、もう少し工夫してみがこうと思います。

・ふつうにやったらだめだったから、つぎから1本1本やろうと思った。

・気付いたことは、右手で歯をみがくので左の奥歯と上の歯はちゃんとみがけてるけど、右
の奥歯と上の歯はちゃんとみがけてないので、これからは右もちゃんとみがきたいです。

・歯の溝や、見えにくい所が多く赤くなっていた。時間をかけてみがい
てもよごれていてびっくりした。今日かかった時間と赤くなった位置
を元に、もっときれいにみがけるよう心がけたい。



【保護者の方】

・歯磨きはしていても、歯磨き粉のスーっとする刺激でごまかされないよう、ブラシを1本ずつあてて、ていねいに磨くよう声をかけたいと思います。

・仕上げ磨きは、できれば小学生のうち、と医者から言われていてもなかなかできず。これからは、歯の大切さを伝えて、磨いているかチェックします。

・表面はきれいに磨けているので、歯ブラシの角度を変えたりフロスを使って歯の間もきれいにできるといいと思います。

・TVを見ながらや、遊びながら歯を磨いていることが多いので、集中できず磨き残しがあることもあると思います。今後は鏡を見ながら意識しながら磨けるように促していきたいです。

・歯が重なる部分や溝が磨けていないことや、意外と前歯（上）の表面も磨けていないことが分かり、よい機会となりました。

・楽しくチェックができました。赤く染まったところが、左側にかたよっていたので、磨き方の癖も分かってよかったと思います。

・思ったよりも汚れが残っていなかったですが、まだまだ磨き残しがどのようなところにあるか分かってこれからの役立ちますね。練習がんばろうね！たまに仕上げ磨きもするね。

・歯は長い人生を生きていく上で、とてもとても大切です。しっかりと歯を磨いてケアをして大切にしていきましょう。

・鏡を見ながら、1本1本を磨いていってください。歯ブラシを横にしたり、縦にしたり、斜めにしたり、工夫してみてくださいね。

・しっかり磨いたつもりでも、汚れているところがありました。鏡で見ながら、歯ブラシも縦や横と動きを変えて磨く工夫をするようになりました。

・磨けているところとそうでないところがはっきりと分かっていて興味深い。本人にとってよい経験になったと思います。今度は親が磨いた後も試してみたいと思いました。

