

# ほけんだより 2月

萩野台小学校  
R2. 2. 3

今年は暖冬で、雪もほとんどふらず、過ごしやすい冬ですね。

『新型コロナウイルス』について、ニュースなどで知っている人も多いと思います。今の時点では、かぜやインフルエンザ予防と同じで、手洗いやうがい、せきエチケットなどをしっかりとすることが大切であるといわれています。インフルエンザも県内、町内でまだ流行しています。手洗いなどをしっかりと、きそく正しい生活をしましょうね。



## 2月の保健目標

☆心の健康を考えよう



## ＜心も元気がなくなることがあります＞

悲しいことや腹が立つことがあると、心もつかれたり、元気がなくなったりしてしまいます。それは、だれにでもおこること。決してめずらしいことやおかしいことではありません。

### 心の元気がなくなる原因は…

- いやなことや悲しいことがあった
- 無理にがんばっている
- ほっとできる時間がない など

### 心の元気がなくなったかも…

- 楽しくない
- やる気が出ない
- 気がついたらボンヤリ
- なかなかねむれない など

心配事が解決したり、気分てんかんできたりすると、心はまた元気になるります。

## 心が元気をなくしたときは…



好きなことをして、  
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、  
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい  
言葉をかけることも大切！

## ＜もしかしたら花粉症？＞


2月ごろから、スギ花粉が飛び始めます。これまで花粉症ではなかった人も、花粉症になる可能性があります。

かぜと似た症状があるので、チェックしてみましょう。



### 花粉症チェック

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

 たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

### 花粉は っけない！ 持ち込まない！

#### 外出前に確認しよう

- こんな日は花粉に注意
- 晴れて気温が高い日
  - 空気が乾燥して風が強い日
  - 雨が降った翌日 など

#### っけない

- 帽子
- メガネ
- マスク
- ツルツルした素材の服

#### 持ち込まない

- 家に入る前に払う
- うがい
- 手洗い

## ＜給食後の歯みがきチェックをしています＞

1月22日(水)～2月4日(火)の2週間、給食後の歯みがきチェックをしています。給食後に、3分間ていねいに歯をみがいたら、名簿に○をつけます。

萩野台小学校は全国や石川県に比べ、むし歯がある人の割合が多いです。健康委員会では、むし歯予防のために、あまいものを食べすぎないことやよくかんで食べること、ていねいな歯みがきをすることが大切であると話し合いました。

中でもむし歯予防の基本は歯みがきです！給食後も、おうちでも、ていねいな歯みがきをしましょうね。



### ☆はみがきのポイント☆

- こちょこちょみがき
  - 1日3回、3分以上
- 〈みがきのこしやすいところ〉
- 奥歯のみぞ、歯の裏側、  
歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目

フロスの使用が効果的です



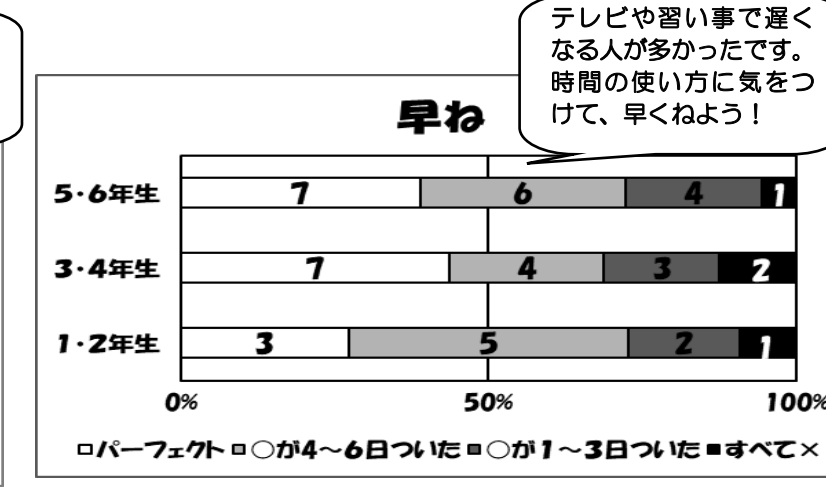
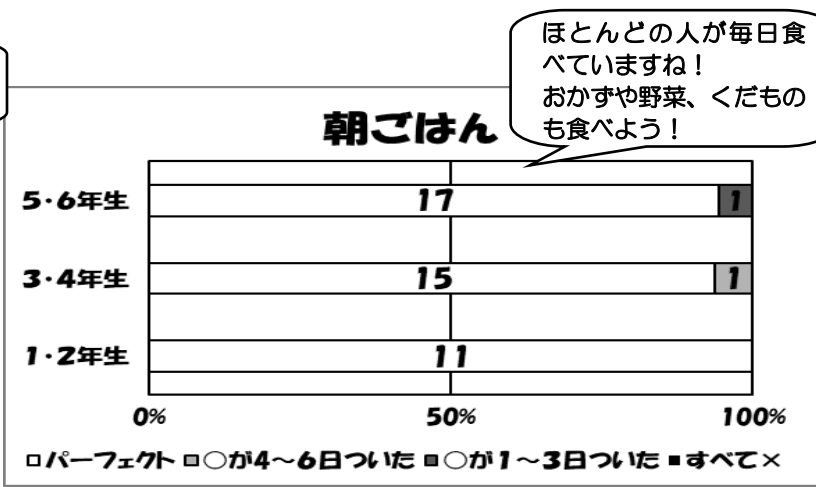
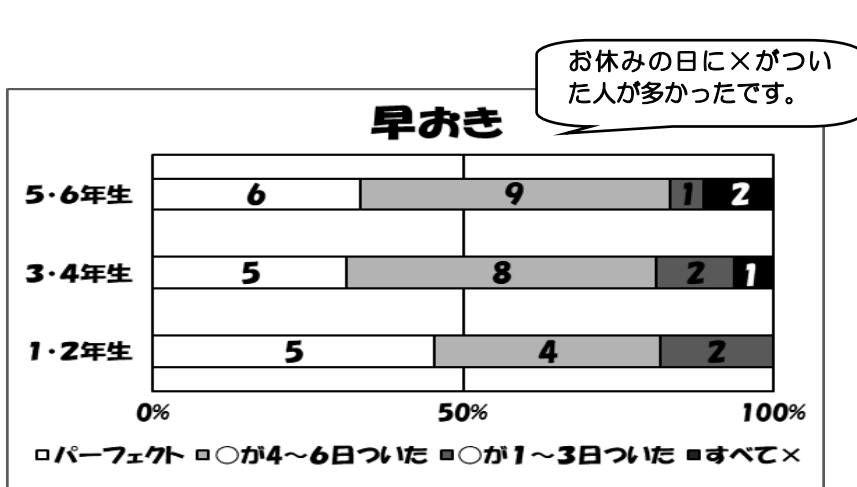
# < 3学期 健康パワーアップ大作戦 結果 >



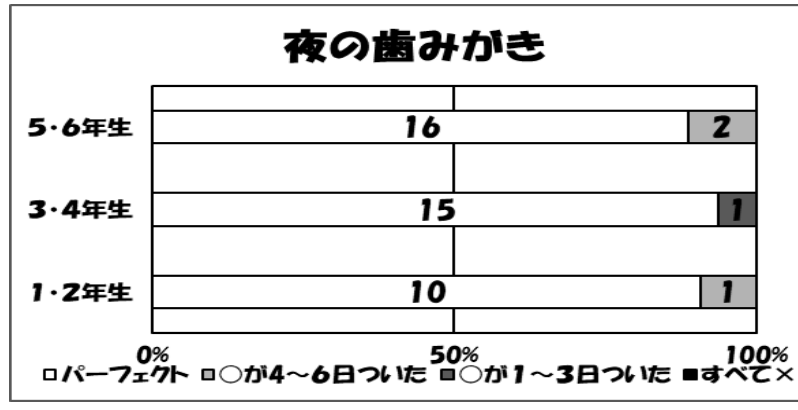
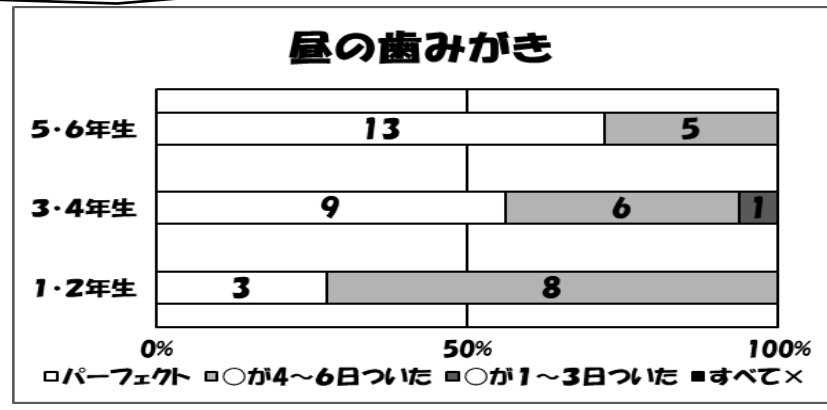
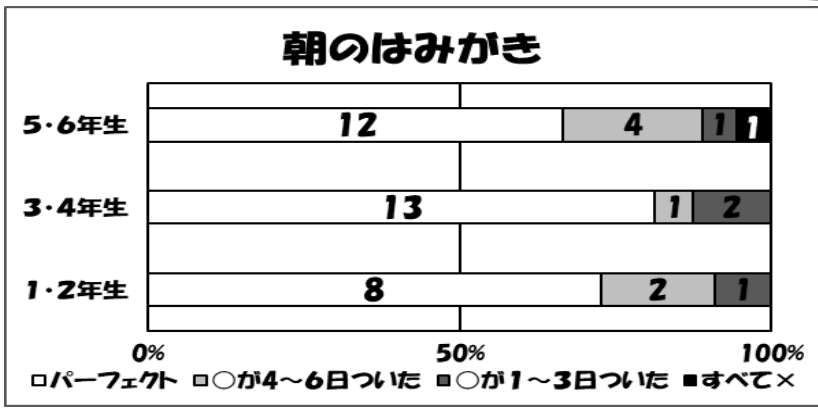
1月9日（木）～15日（水）まで、「健康パワーアップ大作戦」に取り組みました。全校でオールパーフェクト（すべての項目で〇がついた人）は、**7人**でした。

今回は、冬休み明けで、3連休もあったため、前回よりも×がついてしまった人が多かったです。規則正しい生活は、心も身体も健康に成長していくためにとっても大切です。

自分の生活をふり返り、これからも気を付けていきましょう！



夜の歯みがきはほとんどの人ができていますね！夜はとくにいていねいにみがきましょう！朝の歯みがきや、お休みの日のお昼のはみがきも、わすれずにしましょうね！



#### ふりかえり

- いっぱいまるがついて、うれしかったです。（1年生）
- がんばってねようとしたけど、1日だけテレビを見ていてねなくてざんねでした。（2年生）
- 休日の歯みがきをわすれてしまうので、気をつけたいです。（3年生）
- 休みの日になると早起きできなくなるので、健康パワーアップ大作戦が終わってもがんばりたいです。（4年生）
- 習い事がある日も早ねをするようにしたいです。休みの日も早おきするように心がけたいです。（5年生）
- しっかり早おきできました。これからも続けたいです。（6年生）

#### おうちの方から

- 朝ごはんをいろいろ食べるようにがんばりました。これからも朝食で元気をつけて、がんばろう！
- お休みの日は朝起きるのが遅くなったり寝るのが遅くなったりするので、気をつけようね。
- 自分からしっかりと歯みがきをしていてよかったです。
- よくがんばりました。これからも続けようね。
- お休みの日もがんばったね。これからもはやねをがんばろう！
- 早ね早おきをがんばりましたね。はみがきもがんばろうね。

<保健室から> いつも様々な取組に対し、ご協力いただきありがとうございます。

早寝・早起き・朝ごはん、そして1日3回の歯みがきを毎日の習慣としてできるよう、ご家庭でもお声かけや環境づくりをどうぞよろしくお願い致します。

