

# ほけんだより 2月

萩野台小学校  
R3. 2. 3

あたたかく感じる日もありますが、まだ寒い日はつづきます。体調管理には十分注意しましょうね。コロナなどの感染症の予防には、手洗いやかん気だけでなく、きそく正しい生活をするのがとても大切です。早ね早おき、バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう！



## 2月の保健目標 ☆心の健康を考えよう



### 自分を大切に

\*みなさんには、それぞれのよいところがあります。  
(とくい・すき、あたりまえのようにしていること、できること、いつも気をつけていること)

ぼくは本が好きだよ！

わたしはいつも明るいよ！

ぼくはもくひょうにむかってどりよくできるよ！

わたしはいろんなことにまじめにとりくんでいるよ！

\*自分がよくないと思っているところも、考え方をかえるとよいところになります。  
ものごとの見方、考え方をかえることを「リフレーミング」といいます。

リフレーミングの例	☆おとなしい ⇒ おだやか	プラスの考え方をすると、自分や友達のいいところをもっと見つけられるね！
	☆あわてんぼう ⇒ 行動がはやい	
	☆うるさいと言われやすい ⇒ 明るい、ハキハキしている	

### まわりの人を大切に

ことばの力 言われて

うれしいことばはどっち？

ばか  
うるさい  
あっち行け  
ムかつく  
ポケ

おはよう  
ごめんね  
ありがとう  
いっしょにやろう  
すごいね

チクチク言葉

ふわふわ言葉

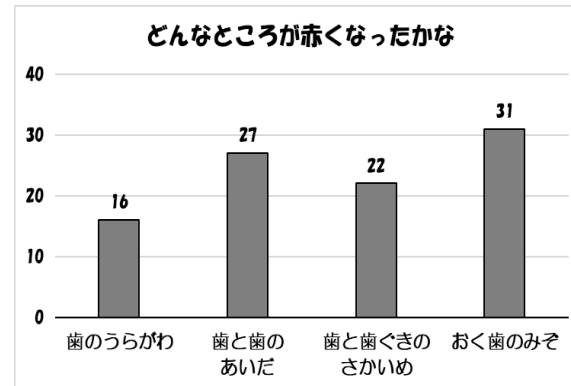
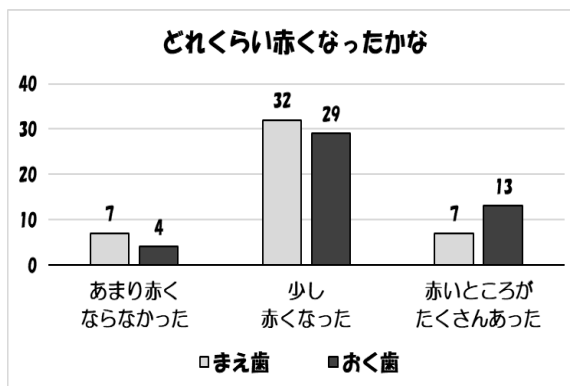
私たちは、人から言われた言葉で、うれしい気持ちになったり、悲しい気持ちになったりしますね。

言われてうれしい『ふわふわ言葉』を使いましょう。相手も自分も、あたたかい気持ちになりますよ。

もし、チクチク言葉を言ってしまったら、「ごめんね」とあやまるのが大切です。

## <歯垢そめ出しチェックの結果>

1月に、おうちで歯垢そめ出しチェックに取り組んでもらいました。みなさんの結果です。



まえ歯もおく歯も、『少し赤くなった』という人が一番多かったですが、**おく歯のほう**が、『赤いところがたくさんあった』という人が多かったです。

4つとも、みがき残しやすいところです。とくに、『**歯と歯のあいだ**』と『**おく歯のみぞ**』にみがき残しがあった人が多かったです。

☆家では3分以上、ていねいにみがきましょう！

☆歯ブラシをこまかく動かしたり、フロスを使ったりして、みがき残しがないよう気をつけましょう！



### 保護者様

お忙しい中、歯垢染め出しチェックにご協力くださり、ありがとうございました。おうちの方も染め出しをされてみていかがでしたでしょうか？

大人でも、完璧にみがくのは難しく、「みがいているつもりでも、すみずみまでみがけていなかった」という方もいらっしゃるかと思います。

**石川県は、成人のむし歯や歯周炎がある人の割合が、全国に比べて高いです。**むし歯や歯周病は歯を失う大きな原因となります。

ぜひこの機会に、歯みがきの仕方をふり返り、家族みんなで丁寧な歯みがきを心がけていただけたらと思います。

また、大人も子どもも定期的に歯科医院を受診し、専門的なケアを受けましょう。



# <1月の健康パワーアップ大作戦結果>



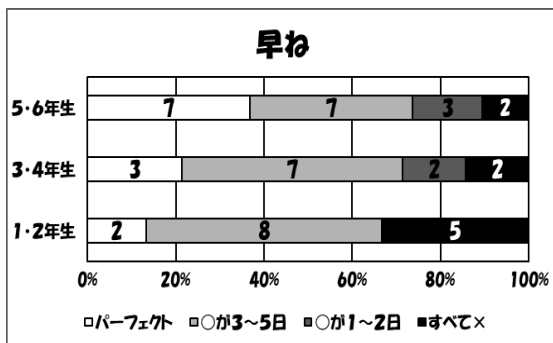
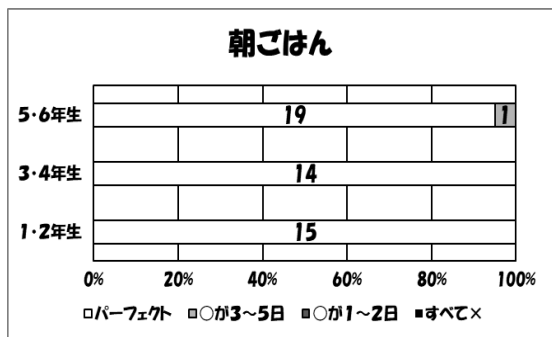
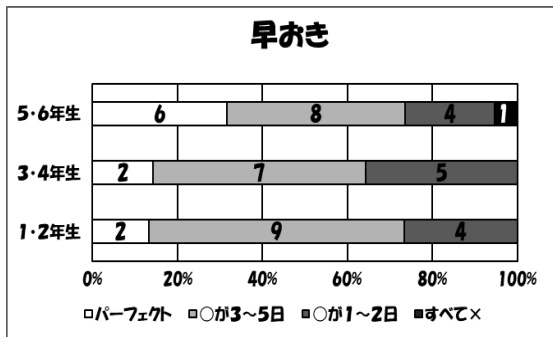
全部〇がたったパーフェクトの人は2人でした。がんばりましたね！

今年度最後の健康パワーアップ大作戦でした。

今回は、これまでよりも×がふえてしまった人が多かったです。

自分の結果を振り返り、「どんなことに気をつけたらもっとよくなるかな？」と考えて、きそく正しい生活を送るようがんばりましょう！

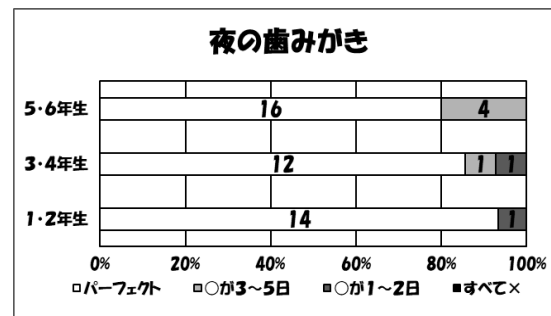
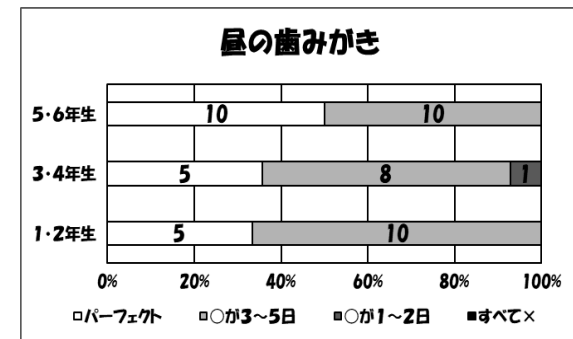
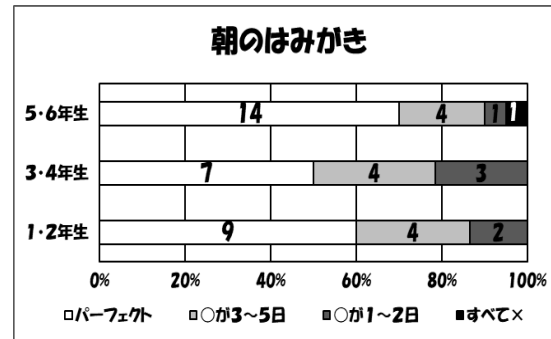
(大雪による休校があったため、6日間の取組結果です。)



「早おき」と「早ね」は、9月にくらべてパーフェクトの人がへりました。朝ごはんは、おかずややさいを食べる人が少しふえました！

☆朝は寒いけれど、早おきをがんばろう！  
 ☆夜ふかす日が多い人は、早くねるように気をつけよう！

- ⇒ テレビや動画などを見すぎない
- ・ 時間を見て行動する
- ・ 習い事の前に宿題や次の日の準備をしておく



すこやか集会で、1日3回の歯みがきをしない人は、むし歯の人が多いうことをお話ししました。  
 ☆朝、時間がないという人は、まずは短い時間でもいいので、みがく習慣をつけよう！  
 ☆お休みの朝と昼の歯みがきもわすれずに！  
 ☆夜は必ず歯みがきをしよう！

きそく正しい生活は、みんなが健康に成長するためにとても大切です！「今のままだも元気」と感じている人も、きそく正しい生活をする事で、今よりもっと体も心も元気にすごせますよ。  
 これからも、「早ね・早おき・朝ごはん」、「歯みがき」を心がけましょう！

## 新型コロナウイルス感染症について、全学年に「差別・偏見をなくそう」というお話をしました。

### <3つの感染症について>

- ① “病気” そのものの感染症
- ② “不安” という気持ちの感染症
- ③ “差別・偏見” という意識の感染症



3つの感染症はつながっています。

### <3つの感染症のつながりをたち切るためにできること>

- \* ウイルスの感染をひろげないために...⇒手洗い・せきエチケット、3密をさける
- \* 不安にふりまわされないために...⇒情報源のはっきりしないうわさ話ほしない・広げない
- \* 差別や偏見をひろげないために...⇒感染症はたれでもかかる可能性があること、  
 わるいのはウイルスであってかかった人ではないということをおぼえておこう  
 (差別、偏見により、自分が体調がわるいときに、そのことを言い出しにくい雰囲気があると、さらに感染をひろげてしまいます。)

☆もしも、周りに新型コロナウイルス感染症にかかった人がいたら、  
 「大丈夫かな」「早くなおるといいな」と、あたたかい気持ちでなおるのを待ってあげられるといいですね。

