

ほけんだより

2月

令和8年2月2日

明戸小学校保健室

あす せつぶん せつぶん じぶん ねんれい かず まめ た
明日、2月3日は節分です。節分は自分の年齢の数だけ、豆を食べることで、
ねん けんこう ねが
1年の健康を願います。

また、2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、1年で最も寒い
じ き い
時期と言われています。体温調節のできる服であたたかくして過ごしましょう。

2学期はインフルエンザA型が明戸小学校でも流行りましたが、毎年3学期はインフルエンザ
がた ひと おお のこ げつげんき す
B型にかかる人が多いです。残り2か月元気に過ごすことができるようにこまめに手洗い、うがいを
てあら
しましょう。



ほけんしつよいは知らせ

◆生活リズム ばっちりカード◆

5日間の記録ありがとうございました。

自分でたてた、ねる時間・おきる時間を守れている人がたくさんいました。

これからも早寝、早起き、朝ごはんを続けていきましょう。

また、朝昼夜1日3回歯みがきもできるといいですね。



◆性教育月間◆

2月は性教育月間です。

成長や発育について知識を身につけるとともに

相手を思いやる心や適切な判断、行動ができるように

しっかりと授業を受けましょう。

- | | |
|-----|----------|
| 1年生 | たいせつなからだ |
| 2年生 | おへそのひみつ |
| 3年生 | いのちのつながり |
| 4年生 | 成長する心 |
| 5年生 | 生命の誕生 |
| 6年生 | 大切な思春期 |

がっこうほけんいんかい 学校保健委員会

1月23日(金)に第2回学校保健委員会
がありました。今回はe ネット安心安全
教室として、講師の細野様にお越しいただ
き、ネットの怖さやルール作りのポイントを
教えていただきました。詳しい内容は、
懇談会の際お伝えします。

この機会にスマートフォンの使い方や(安
心ふっかネットなど)ルール
についておうちの人と見直
してみましよう。



やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

1月28日(水)に
6年生が薬物乱用防止
教室に参加しました。

元警察薬物捜査官の
花田様に違法薬物を使うと脳が壊れてしま
うことや薬物の誘いかなと思ったら、その場
から離れてすぐに身近な人に相談する大切
さを教えていただきました。

自分を大切にする気持ちをもち、薬物乱用
から身を守る行動をとりましよう。

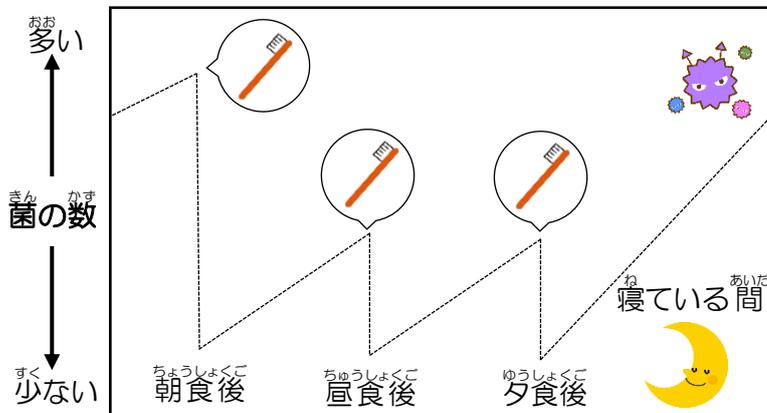


朝、歯をみがいていますか？

ふゆやす あ きろく
冬休み明けに記録してもらった「生活リズム ぱっちりカード」では、朝の歯みがきができていない人が多かったです。

じつ くち なか きん
実は口の中の菌は、ねている間にとても多くなることを知っていますか？朝歯みがきをしないと口の中に菌がたくさんいるまま過ごすことになります。

寝起きの口のまま朝ごはんを食べると寝ている間に増えたたくさんの菌が一緒にお腹に運ばれてしまいます。朝ご飯を食べる前にもうがいや歯みがきをするをおすすめします。



ごはんを食べたら
歯みがきを
しましょう！



ミガKids 日本歯科大学歯科歯生研究所

心の健康

かぜ びょうき
風邪をひいたときや病気にかかってしまったときは、ゆっくり休んだり、薬を飲んだりして治します。転んで血が出てしまったときには、ばんそうこうをはって手当をします。

では、心が傷ついてしまったときにはどうするか知っていますか？

心が傷つくのはどんなとき？

わるくち い しっぱい おこ
悪口を言われたとき、失敗してしまったとき、怒られてしまったときなど、原因はいろいろあり、人によって心が傷つく場面や傷の程度は異なります。



心が傷つくとどうなる？

かな きもちになる、やる気がでない、
なや 悩みごとが頭から離れなくなる、自分や他の人に対してイライラするなど。



どんな手当がある？

相談する、話す

おうちの人、お友達、先生だ
れでも大丈夫です。
誰かに話すとき
もちが楽になります。



気持ちを紙に書く

紙に書き出してみると心の
モヤモヤが整理されて、新
しい考え方が見つかるかも
しれません。

からだを動かす

適度な運動には
こころもからだも
リラックスさせる
効果があります。



ほか おんがく き
他にも音楽を聴く、たくさん寝る、本を読む、歌を歌うなどたくさんの方法があります。
じぶん ほうほう み
自分にあった方法を見つけましょう！