

ほけんだより2月

令和5年 2月 10日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。この日から春分までの間に吹く、温かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症もまだ流行っています。また、花粉が飛ぶ時期でもあります。暖かくして、規則正しい生活リズムで免疫力をアップ！ウイルスにも花粉にも強い体を作りましょう。

感染症予防のポイントはウイルスを…

掃除や換気で **減らす**



マスクや手洗いで体 **に入れない**



免疫をつけて **戦う**



歯科巡回指導がありました！

今年度は歯科衛生士の方を招いて全校児童を対象に歯と口の健康チェック2回行いました。1回目は6月30日(木)、2回目は1月23日(月)に実施しました。歯科衛生士の方からは、「全員Aのクラスがあった」「歯みがきカレンダーや、担任の先生の声かけで朝の歯みがき忘れも少なく前回よりよくなっていた」「低学年でも自分の力だけでみがいている児童も見られる」「前回も今回もCの児童がいて、歯みがきにつながっていないのが残念」などのお話をいただきました。今年度2回目ということと事前に取り組んだ歯みがきカレンダーの効果で、Aのカードをもらった人の数が前回の結果と比べて13%多くなっていました。

1月23日の実施結果 (%)

| | A | B ^o | B | C | T | G |
|-----|----|----------------|---|---|------|------|
| 1年生 | 89 | 9 | 2 | 0 | 7.1 | 1.8 |
| 2年生 | 76 | 18 | 5 | 1 | 5.4 | 4.0 |
| 3年生 | 85 | 10 | 5 | 0 | 3.0 | 8.8 |
| 4年生 | 72 | 26 | 2 | 0 | 6.2 | 15.4 |
| 5年生 | 78 | 12 | 7 | 3 | 6.2 | 20.0 |
| 6年生 | 80 | 16 | 4 | 0 | 10.0 | 12.5 |
| 平均 | 80 | 15 | 4 | 1 | 6.3 | 10.4 |

～判定カードの説明～
 A きれいにみがけている
 B^o 少しみがき残しがある
 B みがき残しがある
 C たくさんみがき残しがある
 T 歯石がついている
 G 歯肉がはれている

歯の働きは様々で健康的な生活をする上で欠かせないものばかりです。大人の歯に生え変わるとそれは一生もの。歯が1本なくなるだけで、ものをかみくだく力が約40%も落ちるそうです。そのため、栄養の吸収が悪くなります。そして歯が抜けることで言葉が不明瞭になったり顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。健康な歯は、健康な体を支え、私たちの生活を豊かにします。歯や口の病気は毎日の適切なケアによって防ぐことができます。歯科巡回指導の結果を踏まえ、日々の生活習慣を振り返りましょう。歯と口の健康をよい状態に保ち、大切な歯を守りましょう。



れいわ おんど
令和4年度

だい かいがっこうほけんいいんかい おこな
第2回学校保健委員会を行いました



がつ か もく だい かいがっこうほけんいいんかい
2月2日(木)に、第2回学校保健委員会を行いました。

こんねんど からだ こころ けんこう ほけんいいんかい かく かくじ
今年度は、「体を心も健康でいられるようにしよう」をテーマに保健委員会や各クラス各自で
と く おこな
取り組みを行ってきました。

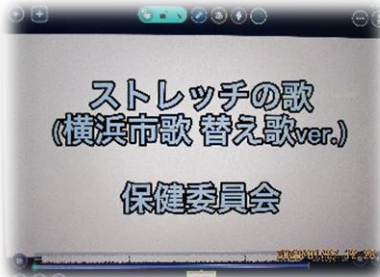
ほけんいいんかい
保健委員会では3つのグループにわかれ、ポスター、替え歌、本を作成しました。

だい かいがっこうほけんいいんかい だい かいよこはま きょうかい かつ まね こんねんどと く
第2回学校保健委員会では、第1回横浜スポーツ協会の方をお招きして今年度取り組んだこと
への指導講評をいただきました。そして、取り組みを通しての成果と課題をグループで共有し、
らいねんど む かんが
来年度に向けてどんなことができるか考えました。

ほけんいいんかい と く
～保健委員会の取り組み～



「ストレッチのポスターを校内に
けいじ
掲示しました。」



「替え歌を各クラスでみて
もらいました。」



「たのしいストレッチの本を
かく はいふ
各クラスに配布しました。」

こうし よこはま きょうかい なかむらせんせい
講師 横浜スポーツ協会 中邨先生より

- * 取り組みを通して、どう変化したかアンケートの結果が気になりましたが、5月と1月の実施ということで季節の違いによる変化がみられたのかなと思います。
- * 運動は張り切ってやると、運動のし始めは特につらいです。すぐ疲れたり息切れしたりもします。がんばりすぎる必要はありません。少しずつ運動を続けていくといつの間にか自分の力になっています。運動の効果は見えにくいこともあるかもしれませんが、積み重ねることによって変化があらわれます。運動をすることのよさを思い出しながら1日30分程度の運動を続けてほしいです。
- * ストレッチ体操はぜひおうちの人と一緒にやってみましょう。長時間のスマホの使用ですっと同じ姿勢でいたり姿勢が崩れたりすると、体が凝ってしまうことがあります。授業中の姿勢はどうか？姿勢をリセットする意味でもストレッチを取り入れ、続けてください。

がっこうほけんいいんかい ひぎりやましようがっこう けんこう かいけつ
学校保健委員会は、日限山小学校のみんなの健康についてよりよくなり、解決したりするた
めのもので、誰かに言われたからやるのではなく、みんなで話し合い、自分たちで決めたことを
ひび せいかつ い おも
日々の生活に活かすことができればよいと思います。

これから一人ひとりが意識して自分や友だちの健康を守れるような行動ができるといいですね。