

ほけんだより



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。商売繁盛や健康を祈ってのり巻きを丸ごと一本食べる「恵方巻」の習慣は関西から伝わったと言われています。今年の恵方（年神様がいらっしゃる方向）は「東北東」です。

2月の保健目標

姿勢を正しくしよう



しせいのチェックポイント

寒さに負けず…

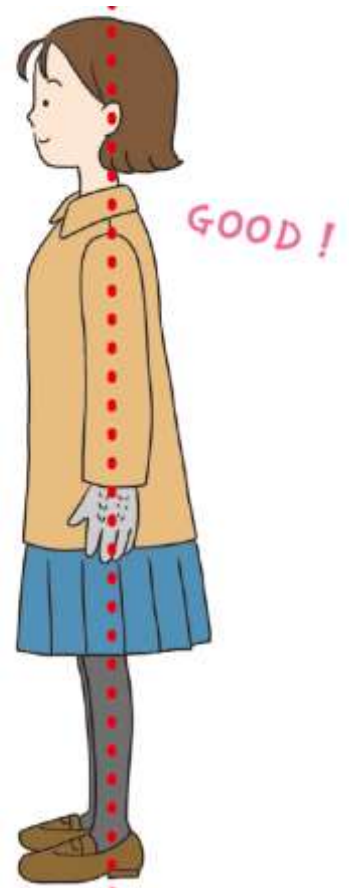
正しいしせい
と
歩き方

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のおでこから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

冬休み はみがきカレンダー 集計結果

回収率：88%

対象者：小学部、中学部1～4組、高等部Bコース

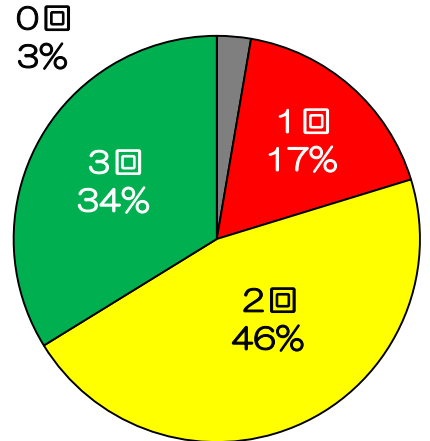
集計方法：1日の歯みがきの回数にばらつきがある人もいるので、一番多い色がその子の習慣の回数として集計しています。

結果：1日に2回歯みがきをする人が一番多く、昨年度よりも2回と0回が増え、3回が減ってしまいました。1日3回を目標に、できれば1日2回は歯をみがいてほしいと思います。



今後も毎日しっかり歯みがきを続けていきましょう。

はみがきカレンダー集計結果



ちょっとの思いやりが、人間関係をよくします！！

保健室で多い相談内容は、友達や家族との人間関係についてです。そのことで悩んだり、ストレスを抱えている人が多くいます。人間関係は日々のちょっとしたおもいやりの積み重ねでよくなることもあります。学校やおうちで「ちょっとしたおもいやり」を実践してみませんか？

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を
おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



幼稚部3年生対象 歯みがき教室が行われます

2月9日(金)埼玉県歯科衛生士会の歯科衛生士さんが3名来校し、幼稚部3年生対象に歯みがき教室を行います。

主な内容：むし歯予防についてのお話(パネルシアター)、歯みがき指導(パワーポイント)

※幼稚部3年生は、乳歯から永久歯に生え変わり始める時期です。特に第一大臼歯(前から6番目の奥歯)は、みがきに強く、また生えたばかりの歯はむし歯になりやすいので、奥歯のみがき方を中心に教えていただく予定です。