



令和8年2月2日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室



2月に入り、4日は暦の上では「立春」といわれ、春を迎える時季とされていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日も続いています。また、寒い日も続くかと思われます。規則正しい生活を送り、元気なからだで寒い冬を乗り切りましょう。

2月の保健目標

「こころのけんこうを考えよう」



＊自分を大切にすること＊

こころの健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたのこころがSOSを出しているのかもしれません。人間なら誰しも、悩んだりやる気がでなかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでもこころの固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。

自分のこころと健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには、いつも頑張っている自分のこころとからだを甘やかしてあげましょう。

＜おすすめの方法＞



好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂に入る



たっぷり寝る



好きなものを食べる



運動をする



先生に相談する

心がつかれたときは…

保健室に来てみませんか？

保健室は、けがや体調不良のときだけでなく、相談したいときなどいつでも来て大丈夫な、みんなにとって「安心できる場所」です。いつでも待っています。

2枚の絵を見くらべて、7つのちがいをさがそう！！



深呼吸をしてみよう！



私たちは、ふだん胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。ふだんから腹式呼吸を意識できるといいですね。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので、血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

＜学校保健委員会報告＞

1月22日（木）、令和7年度学校保健委員会を実施しました。

今年度は、本校学校歯科医の湯澤 眞先生にお越しいただき、「8020歯の健康教室」ということで歯並び・歯科矯正についてやむし歯治療についての内容を御講義いただきました。

乳歯のむし歯や要注意乳歯と診断された場合、永久歯に生え変わるからといってそのままにしていると、永久歯がむし歯になりやすくなってしまったり、歯が抜けると乳歯の位置がズレてしまい、歯の間隔が狭くなることで永久歯が生えづらい状態になってしまったりするそうです。また、歯並びにも影響が出てしまうそうです。早めに治療するという最初が肝心ということを仰っていました。秋の歯科健診の結果、まだ治療が済んでない場合には、早めの受診をお願いします。

8020運動を知っていますか？「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。いつまでも元気で健康な歯で過ごすために、日々の手入れが大切です。歯みがきが苦手なお子さんもいますので、御家庭でも声掛けや仕上げ磨きの継続をお願いします。

