



ほけんだより 2月号



おうちの人といっしょによみましょう

花粉が飛び始めて、目はしょぼしょぼ、鼻はグズグズ…そして1年で最も寒くなると言われる季節になりました。寒さが厳しくなるとそれだけ体調を崩しやすく気持ちも落ち込みやすくなってしまいますので、これまで以上に体調管理、防寒対策、心のケア等が大切になります。3食バランスの良い食事・9～10時間の睡眠(質の良い睡眠)・適度な運動(ラジオ体操おすすです♪)を意識した生活をし、感染対策も万全にして、毎日心も体も元気に過ごせるようにしていきましょう!!



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。

風邪ひきさんに
オススメの **3STEP**

- 1 食欲がなくても**水分補給**
だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は**体を温める**
- 3 **十分な睡眠**をとって
体を休ませる

花粉症さんに
オススメの **3STEP**

- 1 帰宅時は玄関で服を**払い**、
手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の**外出は避ける**
- 3 ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉を**つけない**



花粉症対策の
合い言葉

**つけない!!
落とす!**

と覚えておこう!



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

① 節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼

友だちとうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

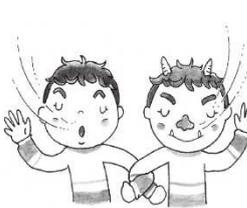
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ス

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



もやもやストレス
溜め込んでいませんか？

いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



こんなストレス解消法もあります

笑

泣

笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

自分をほめよう



夜眠りにつく前に、暖かい布団の中で、今日できたことや嬉しかったこと、笑ったこと等をほんの小さな事1つでもいいので、思い出して言葉にしてみましょう。毎日続けることで、心が穏やかな気持ちで1日を終わられ、ストレス軽減・自己肯定感の上昇・睡眠の質向上につながりますよ♪



～城南中学校区養護教諭からのお知らせ～

昨年度より城南中学校区地域学校保健委員会が始まり、地域一体となって児童生徒の健康課題解決に取り組んでいます。先月、PTAより活動報告が発行されましたが、今回は学校側から、本委員会で報告した「健診結果」を詳しく共有させていただきます。前回の報告と併せて改めて御確認いただき、御家庭での健康管理・生活習慣の見直しの参考にいただければ幸いです。

※『R7年度地域学校保健委員会資料』抜粋

< 歯科健診結果 >

歯科	受検者数	う歯あり (乳歯・永久歯)	COあり	歯垢		歯石	歯肉炎			
				要観察	要医療	要医療	要観察	要医療		
小学校 合計	低	79	14人 17.7%	8人 10.1%	8人 10.1%	5人 6.3%	0人 0%	8人 10.1%	5人 6.3%	
		中	95	28人 29.5%	22人 23.2%	22人 23.2%	13人 13.7%	3人 3.2%	20人 21.1%	11人 11.6%
	高		107	17人 15.9%	37人 34.6%	37人 34.6%	10人 9.3%	4人 3.7%	35人 32.7%	12人 11.2%
		城南中		154	18人 11.7%	20人 13.0%	66人 42.9%	16人 10.4%	0人 0%	35人 22.7%
	全体合計	(人)	435	77人	87人	133人	44人	7人	98人	34人
		(%)		17.7%	20.0%	30.6%	10.1%	1.6%	22.5%	7.8%



全体の40.7%に歯垢の付着がみられる。

全体の30.3%が歯肉に炎症を持っている。

小学生高学年では「歯肉炎(要観察)」「CO(要観察)」が多く、中学生は「歯垢の付着(要観察)」が非常に多くなっており、口腔環境に課題を抱えている児童生徒が多くなることがわかる。歯みがきの「回数」だけでなく、歯みがきの「質」に課題があると考えられる。「ながらみがき」や「表面だけみがいている」等、**効果的なブラッシングができていない可能性**があり、『**みがいた**』ではなく、**1本1本の歯を『みがけた』と言える歯垢除去を意識したブラッシングができるように**、引き続き指導をしていく必要がある。また、家庭においても、仕上げみがきを行うなどして、お子様の口腔内の状況を確認していただきたい。

※寄居町では、むし歯治療率100%を目指しています!!

< 視力検査結果 >

裸眼・矯正ともに**視力C以下の児童生徒は、令和7年度17.9%(C:13.3%、D:4.6%)**であった。学年が上がるに伴い、裸眼・矯正問わず**要受診者の割合が増えており**、特に中学校については、4割の生徒が要受診となっている。

またここ数年で、授業内でタブレットを使用する頻度が高まってきている。電子メディアがより身近なものとなっている現在、**電子メディアを使用することによる視力への影響も考え、メディアの使用時間や使用の仕方などについても、指導や啓発をしていく必要がある。**

視力低下防止を目的に、3校で統一した啓発ポスターを作成しました。児童生徒の目にとまりやすい教材として、各所に掲示予定です。“**メディア機器使用時の正しい姿勢**”を意識付け・習慣化できるよう、取り組んで参ります。

御家庭でもお子様への声かけの際に、御活用ください。



タブレットやパソコンを使うときの姿勢

せなかとおなかにグーむつ

視線は画面と垂直
30cm以上はなす

足は床にべタン

ポイント1
画面と目は30センチ以上はなしましょう。

ポイント2
30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休ませましょう。

城南中学校区地域学校保健委員会