

2月のほけんだより

No. 15
令和7年 2月3日(月)
利府町立利府第三小学校
保健室

2月3日は立春。暦の上では「春」です。少しずつ春に近づいていきます。登下校や校庭での活動など、気温が低いときには上着や手袋などで体を冷やさないようにしましょう。体調を崩さないように服装での工夫が必要です。

学校では感染症予防のために石けんでの手洗いや換気を行っています。手を洗ったときに使うハンカチや、マスクの予備、替えの靴下なども忘れずに持ってきてみましょう。



今月の目標

十分な睡眠をとろう

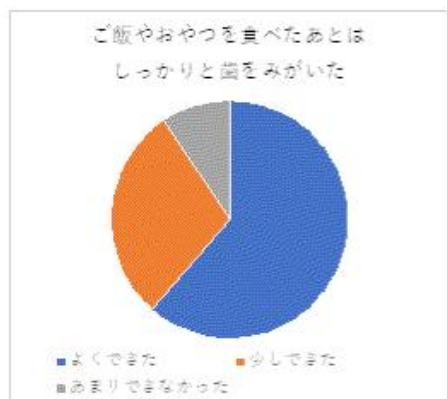
新型コロナとインフルエンザと溶連菌感染症

利府町内や宮城県内では新型コロナやインフルエンザが流行しています。三小でも先月インフルエンザでの学級閉鎖がありました。また溶連菌感染症（咽頭痛や発熱の症状）、新型コロナウイルス感染症にかかったという報告がありました。保健室を利用する人の中で多い症状は「頭痛」と「腹痛」です。

今流行っている感染症は、どれも感染経路や感染予防対策はほとんど変わりません。流行期はマスクをしっかりとつけ、石けんでの手洗いやこまめな換気、密を避けるなどで感染症を予防しましょう。また、病気への抵抗力を上げるためにも「睡眠時間」をたっぷりと確保しましょう。学校は集団生活の場です。集団感染を予防するためにも、「風邪症状」がある時にはマスクを着け、早めに受診しましょう。



歯みがきをしっかりと！



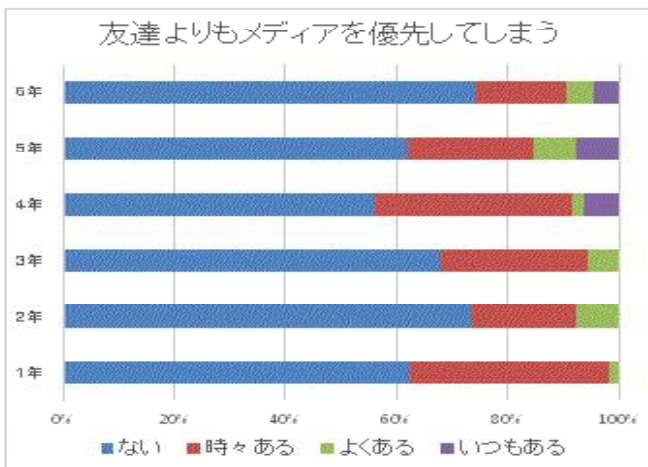
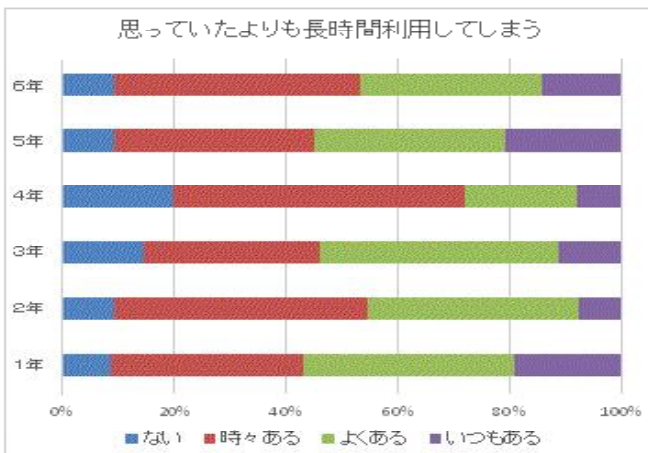
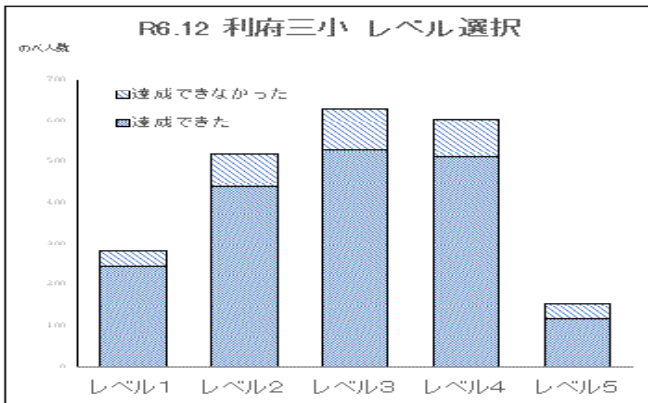
3学期に入ってからすぐに冬休みの生活を振り返りました。冬休み中でも食事をしっかりととり、歯みがきをしっかりと行っていた人が多かったのは良かったです。

冬休み歯みがきカレンダーも、色とりどりに色を塗ってあり、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯の溝」を意識して丁寧にみがいていたようです。きれいにみがくと歯の表面がツルツルして気持ちがいいですね。

1月末に4年生を対象に、養護教諭によるブラッシング指導を行いました。歯の生え替わりの時期は高低差に

も気を付けてみがくことや、みがき残しのないように順番を決めてみがくこと、ブラシの先がどこにあたっているか鏡で確認することなどを学びました。カラーテスターで、どこにみがき残しが多いかをワークシートに書き、そこをより丁寧にみがきました。「自分ではちゃんとみがけていると思ったけれどカラーテスターを付けただけで裏側が赤くなっていた。今日覚えたことに気を付けて裏側もみがこうと思います」といった感想もありました。

12月のメディアコントロールチャレンジの結果から



今回は「レベル3：メディアは一日2時間まで」を選択した人が多かったようです。夕方暗くなるのが早く、外でたっぷり遊べなかったのかもしれませんが、部屋の中でメディア以外に何ができるか考えてみましょう。寝る時間は、学年が上がるにつれて遅くなっていました。成長期で骨や筋肉を作る時期でもあります。おそくとも22時までには寝るように、寝るまでに行うものの優先順位を決めましょう。

【アンケートから】

今回はメディアへの「依存」に関してのアンケートをとりました。

「思っていたよりも長い時間利用してしまう」項目では、いつもある、よくあるを選んだ人が約半数みられました。長時間利用にならないようにと自覚していても長くなってしまいう（やめられない）ことは、学習時間や睡眠時間が削られることなどに影響します。自分でコントロールする力で改善できることもあるので工夫しましょう。



心配なのは、「だれかと遊ぶよりもメディアを優先してしまう」項目で、よくある、いつもあるを選んだ人が各学年にみられていました。高学年では5～10%近くの方が「いつもある」を選択しています。

顔を合わせての人間関係の中で学ぶこと（会話や遊びの中からのかわりなど）を大切にしたいですね。自分の思いを伝える、相手の思いを聞くことは、デジタルの中よりも実際に体験することが重要です。

友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

右側の言葉は、相手の気持ちを良くする言葉です。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ

ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう