



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和7年3月3日 発行

3月に入り、少しずつ暖かい日が増えてきましたね。

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。

3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。

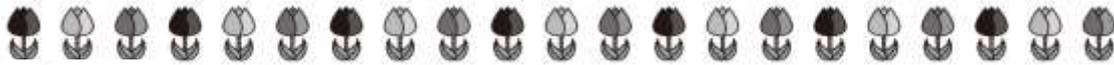
自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど工夫しましょう。



こんげつ 今月のほけんもくひょう

けんこうせいかつ
健康生活の

ふりかえりをしよう



けんこう くち せいいく めざ ～健康な口の成育を目指して～

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました



2月6日(木)に保護者や児童、職員が参加し、学校保健委員会を行いました。講師は、学校歯科医の先生をお招きしました。テーマは主にむし歯の成り立ちと予防方法についてです。歯みがきで磨き残しやすいポイントや歯磨き粉の使い分け、矯正治療のタイミングなど興味深い内容が盛りだくさんでした。さらに保護者のみなさまから事前にご質問いただいた内容についてもお答えいただきました。

Q.歯磨き粉はどのようなものを選ぶと良いですか。

A.フッ素加工の歯磨き粉が良いです。フッ素ジェルを併用するとさらに効果的です。

Q.口が開いてしまうのはどうしたら良いでしょうか。

A.お口ポカンでむし歯リスクや口腔機能の成育に悪影響があります。まずは保護者の方が気づき、舌を正しい位置に置くことが大切です。

うらもあります



1年間の保健室の利用についてはこのような結果になりました。
 けがは体育の授業や休み時間に起きることが多かったですが、廊下を走ったり、よそ見をしたりして起きるけがも…！まわりをよく見て、落ち着いて行動できるとさらにいいですね✿
 具合が悪い理由は、ほとんどがこの症状での来室でした。腹痛は便秘や冷えなどによるもの、頭痛や気持ちが悪くなるなどについては暑い時期になる人が多かったです。つい水分補給がおろそかになってしまっていたかもしねせん。それだけでなく、睡眠時間の確保や朝ごはんを毎日食べることが元気につながります。これからも心がけるといいですね✿

多かったケガ

- ★ 打撲 (だぼく)
- ★ 捻挫 (ねんざ)
- ★ 鼻血 (はなち)

多かった症状

- ★ 腹痛 (ふくつう)
- ★ 頭痛 (ずつう)
- ★ 気持ちが悪い



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる
 ポジティブになる



幸せになる
 人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
 素敵な1日を過ごせるようにしましょう。

【ほけんしつ日記】

新年度まであと少しですね。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期となりました。みなさんはこの1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？

先生は、東宮下小学校に初めて来た日のドキドキした気持ちを思い出しました。初めて保健室の先生になったので、ちゃんとみなさんの力になれるかなという不安もありました。

ですが、東宮下小のみなさんが明るく挨拶をしてくれたり、保健室に来た子が「もう元気になったよ、ありがとう」と教えてくれたりしたことなどがとても嬉しく、元気をもらっていました。

6年生のみなさんの卒業も寂しいですが、新しい一歩を踏み出すことで素敵な出会いにつながり、たくさんの思い出が作れるよう応援しています。そして在校生のみなさんも、1年間たくさんの方を頑張った自分をたくさんほめてあげましょう✿

