

ほけんだより

川上小学校
令和7年2月26日

少しずつ暖かな日差しを感じる日も増えてきました。「もうすぐ春かな?」と感じるころに、鼻がムズムズするようになったら花粉症かもしれません。まだまだ「かぜ」などの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらもポイントは同じで「**早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動**」です。免疫の働きを高めて元気に過ごしましょう。

ココロの応急手当

手当てが必要なとき

☆受け入れてもらえなかったとき

☆悩みが頭からはなれないとき

☆自分のことがキライになりそうとき

☆ひとりぼっちだと思ったとき

こころが「傷」ついたときは、からだと同じように「**応急手当**」が必要です!

手当ての方法

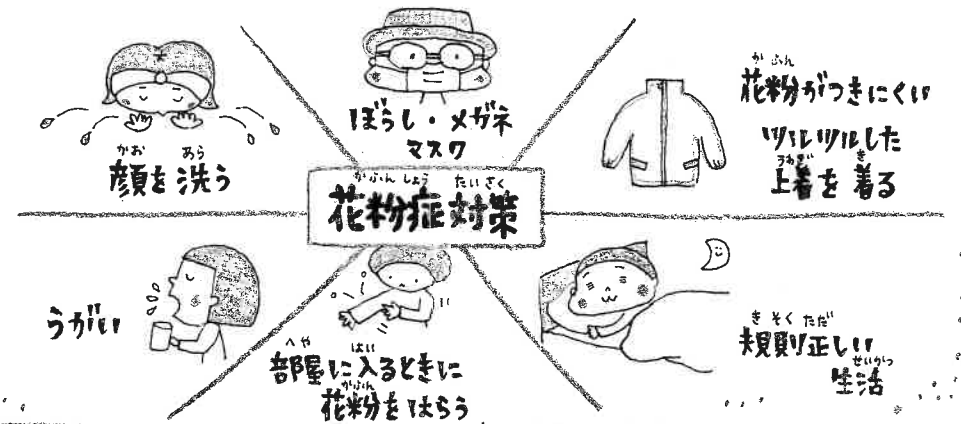
- ❖ **からだを動かす**
こころとからだをリラックスさせる効果が! つかれすぎないように気をつけて。
- ❖ **深呼吸をする**
不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり数を数えながら呼吸してみましょう。
- ❖ **気持ちを紙に書く**
悩みを整理してみると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。
- ❖ **笑い飛ばす**
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

花粉症シーズン到来!!

花粉症の季節がやってきました。今年は花粉の量が多く、昨年と比べて8倍以上になる地域もあると予想されているそうです。しっかりと対策をしましょう。

主な症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ



ありがとうは魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき・何かを手伝ってもらったときに、「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

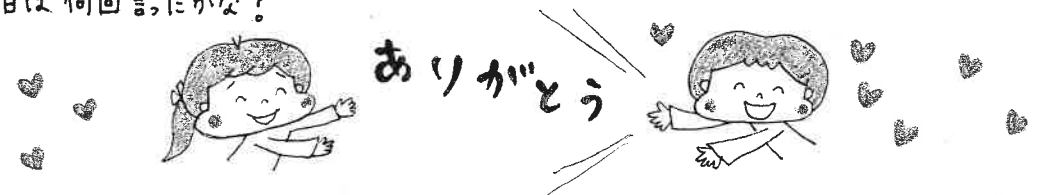
セロニン: 心のバランスを整える

エンドルフィン: 痛みをやわらげる

ドーパミン: やる気を出させる

オキシトシン: 幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくなるホルモンのおかげで、ぐらすり眠れたり、突如強に集中できたり、いいことたくさんあります。言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?



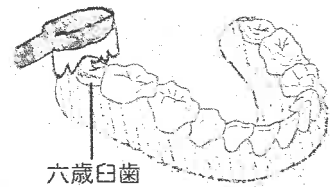
ほかに、誰かに話す、ひとりの時間を作る、本をよむ、大きな声で歌うなど、こころの手当ての方法はさまざまで、「これが正解」というものはありません。自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

はみがき だいすき

1月のフリー参観時に、1年生を対象に歯科衛生士さんに歯の指導をしていただきました。写真などの教材をたくさん見せていただき、子どもたちは熱心に学習していました。当日は、本校歯科校医の國司先生も見学に来てくださいました。その学習内容をお伝えします。

テーマ 第一大臼歯(6歳臼歯)をまもろう

第一大臼歯は、永久歯のなかで噛む力が一番強いことから「歯の王様」とよばれる大切な歯です。でも、歯ブラシがとどきにくい・溝が深くよごれを落としにくい等の理由で、特にむし歯になりやすい歯でもあります。そこで、「歯の王様」をむし歯から守るための特別なみがき方をおしえていただきました。



生えはじめの六歳臼歯は、ふつうのみがき方では毛先が届きません。ハブラシを口の真横から入れてみがきましょう。

また、歯をみがくときは「歯ブラシを鉛筆と同じ持ち方で持つ」「力を入れずに小さくコチョコチョコと動かす」ことがポイントだと学びました。

そのほか、初期のむし歯のサイン(白く濁ったように変色している)と、初期むし歯はていねいなブラッシングで健康な歯にもどることがあること知り、驚いている子がたくさんいました。

國司校医と歯科衛生士さんから



○歯みがき後の確認と仕上げみがきを!

小学生(特に3~5年生)は、乳歯から永久歯に生え変わるため、でこぼこが多くとてもみがきにくい時期です。また、みがく技術も未熟なため、みがきのこしが原因でむし歯や歯肉炎になることがあります。可能な範囲で歯みがき後の確認と仕上げみがきを続けていただきたいです。

○特に症状がなくても定期受診を!

歯科医院では、歯質を強化するためにフッ素を塗ったり、みがき方のアドバイスを受けることができます。小学生は、生涯にわたる健康的な口腔衛生習慣を育む大切な時期です。むし歯などの治療すべきところがなくても、半年に1度は受診することをおすすめします。