

ほけんだより 3月

令和7年2月28日 志木第二小学校 ほけんしつ

今年度も残り1カ月となりました。1年間の健康をふりかえり来年度に向けて、改めて生活習慣を見直しましょう。今年度の保健室では、高学年の児童が、ケガをした低学年の児童を連れてきてくれる場面が多くありました。連れてきてくれるだけでなく、傷口を洗ってから来る場所まで教えてくれていて、とても素敵でした。来年度も思いやりのある行動を続けていけると良いですね

3月3日は 耳の目



音楽を味方につけよう

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

- アップテンポの音楽**：気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲**：不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽**：リラックスすることができます
- 音よく聞いた曲**：その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば、物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

保健室の1年

4月8日から2月21日まで

保健室の利用者数

1387人

保健室に来た人

多かった月

10月

少なかった月

7月

多かったケガ

☆すり傷(きず)

☆打撲(だぼく)

☆捻挫(ねんざ)

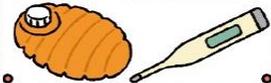


多かった症状

☆頭痛(ずつう)

☆腹痛(ふくつう)

☆吐き気(はきけ)



歯科保健指導を行いました

2/4・5に歯科衛生士さんに来ていただき、歯科保健指導を行いました。歯科衛生士さんからは、歯ブラシのブラッシングが上手な子が多く、歯みがき前後で、歯の表面のツルツルの違いに気付ける子がたくさんいたと教えていただきました。毎日、染め出しを行うことはできませんが、教えていただいたように、みがけているかどうかを舌で確認しましょう。

○指導内容

- 1年生：お口の中を探検しよう～第一大臼歯～
- 2年生：歯の話～まえばをみがこう～
- 3年生：おやつのとり方を考えよう
- 4年生：かむことの大切さを知ろう
- 5年生：むし歯と歯肉炎
- 6年生：口腔内を知ろう

たんぼぼ学級：は・歯・🦷の話 からだもげんき、歯もげんき



ハンカチチェックを行いました

保健委員会で始業式の日予告していたハンカチチェックを行いました。ハンカチチェックをする前に、委員会内で実施した手洗いチェッカーの結果をクイズを交えて発表し、手洗いの大切さを再確認しました。

