



令和5年2月14日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳留 勇  
 養護教諭 石綿由美子

寒い日が続き、暖かい春が待ち遠しいこの頃です。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎等感染症の流行の心配は続きますが、健康管理をしっかりと行い一年間のまとめの時期を迎えてください。

## ☆はみがき検査 結果 ~歯科巡回指導~

2月9日 横浜市学校保健会 豊川佳子歯科衛生士によるはみがき検査を行いました。

A : よくみがけています

%

B° : 少しみがき残しがあります

B : みがき残しがあります

C : たくさんみがき残しがあります

T : 歯石がついています

G : 歯肉がはれています

	A	B°	B	C	T	G
1年	62	31	7	0	3.3	11.5
2年	60	23	6	11	9.1	6.5
3年	66	29	3	2	9.1	13.0
5年	64	27	7	2	4.9	11.1

☆歯科衛生士から☆

2・3年生は、今年度2回目の検査でした。2年生は自分だけでみがいている児童が増えていましたが、まだ大人の仕上げみがきが必要です。高学年になるまでは、必ず仕上げみがきをお願いします。



今回は、ハブラシチェックも行いました。チェックカードの結果を参考に、お子さんの口に合ったものを使うようにしてください。

## 学校保健委員会報告

2月6日 全校放送という形で、学校保健委員会を行いました。劇を見ながらクラスで話し合いました。

テーマ 「心と心をつなげよう」

### ★ 自分も相手も大切に ~どんな伝え方がよいのかな~

『給食のはいぜん中、給食をもらうために並んで順番を待っていました。その間、ちょっとおしゃべりをしていたら、自分の前にわりこんでいる子に気がつきました。』

のび太さん

「ぼくが先に・・・」

「何でもない」

(言えない)

自分の気持ちを抑えて、

相手の言いなり

言いたいこと言えない

イライラ

ジャイアン

「おい！お前なにしている

んだよ！」

「おれ様が先だぞ！」

自分中心、相手のことは

考えない 言いたいこと

言う

もやもや

しずかちゃん

「私が先に並んでいたの

よ！順番を守ってほしい

わ！」

自分の気持ちを大事にし、自分の

言いたいことも上手に言う

断る時も相手を傷つけずに断れる

スッキリ

青島スクールカウンセラーから

自分と相手の考え方や感じ方が違っていても、自分を主語にした**私メッセージ**で「私はこう思う」と自分の考えをしっかりと相手に伝えることも大切です。また、つらい気持ちを話したり相談したりすることは、弱いことでも恥ずかしいことでもありません。勇気をもって先生や家の人、スクールカウンセラーに話すようにしてください。

2月のほけんもくひょう

# さむさにまけない子になろう

## ゆき・こおり…ここ、すべりやすいかも!



あさがっこうにくるときは、とくに<sup>き</sup>気をつけてください。

## ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした〜! |



ぐっすり<sup>じゆうぶん すいみん</sup>と十分な睡眠

| こちいい〜! |



ぬるめの湯船<sup>ゆふね</sup>につかる

| たのし〜! |



しゆみ<sup>しゆみ</sup>じかん<sup>じかん</sup>たいせつ<sup>たいせつ</sup>に  
趣味の時間を大切に

| おいし〜! |



ときには自分<sup>じぶん</sup>にご褒美<sup>ほうび</sup>

これをしている時間<sup>じかん</sup>が好き! これをすれば必ず<sup>かなら</sup>リラックスできるなにかをみつけておこう!

2月の保健目標

# 寒さに負けない子になろう



## 寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ぼう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

### やけどに注意!!

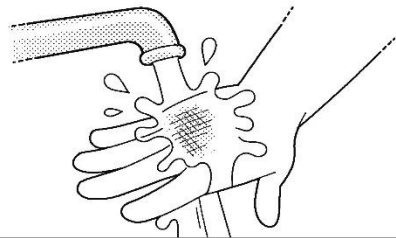


**「低温やけど」** 体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

<p>つかいき 使い切りカイロ</p> <p>✕ </p> <p>はだに直接はらない</p>	<p>でんき 電気カーペット</p> <p>✕ </p> <p>長時間同じ場所を温め続けない</p>
---	---

### やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



## ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした~! |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい~! |



ぬるめの湯船につかる

| たのし~! |



趣味の時間を大切に

| おいし~! |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!