



ほけんだより

令和3年 5月14日
新開小学校 保健室



校庭の緑も色濃くなり、気持ちのよい季節となりました。新学期が始まり、ひと月がたちます。みなさんは、新しい学年や生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩しやすくなってくる時です。毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活を送りましょう。



「リラックス」で「リフレッシュ」!



『5月病』という言葉（正式な医学用語ではありません）もあるように、この時期、新年度で変化した環境や人間関係などが原因となつて疲れが身体的・精神的症状として現れることがあります。

- 身体的症状：頭痛、腹痛、だるさ、強い眠気、食欲不振 など
- 精神的症状：やる気がでない、怒りっぽい、不安、焦り など

たとえばこんな方法でリフレッシュ!

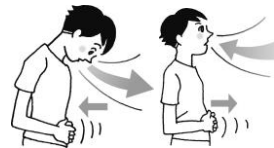
たくさん笑ってストレス解消



笑いは病気と闘う免疫力を上げる効果があります。

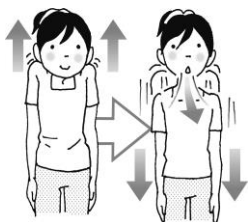
呼吸を整える

- ① おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま口からゆっくりと息を長く吐いていく。（下腹部を凹ませる感じ）
- ② 苦しくないところで、下腹部を膨らませる気持ちで鼻から息を自然に吸っていく。



手軽にできるストレッチ!

- ① 肩を上げる。
- ② 少し止める。
- ③ 息を吐きながら、力を抜いてストンと肩を落とす。



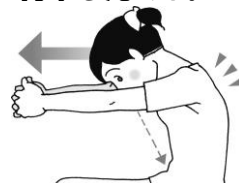
首・肩の力を抜き、首をゆっくりと回す。



- ① 両手を組んで前へ伸ばす。
- ② おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



むし歯予防の標語について



6月の「歯と口の健康週間」に向けて「むし歯予防についての標語」を募集します。

「むし歯にならないためにどうしたらいいか」「いい歯のために私たちにできること」など…様々な視点から標語を考えてみてください。保健室前の廊下掲示板を、歯の標語でいっぱいにしましょう。

応募するには担任の先生から「歯の標語カード」をもらい、記入し終わったら保健室前の「歯っぴーポスト」に入れてください。みなさんの応募、お待ちしております。

【標語を作るにあたっての注意事項】

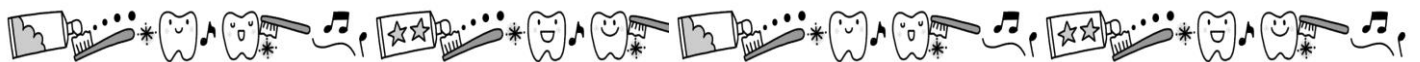
*応募期間 5月14日(金)～5月28日(金)

*「5・7・5」の標語の形にすること。

例 「はみがきを まいにちすると ぴっかぴか」
「じょうぶな歯 ぼくの大事な あいぼうだ」

*書いてもらった紙は、そのまま保健室前の掲示板に貼ります。丁寧な読める字で書いてください。

*校内で1点「さいたま市 歯・口の健康啓発標語コンクール」へ応募します。

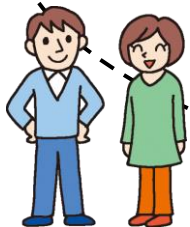


保護者の方へ

ご家庭での歯みがき指導、お困りではないですか？

【歯科講話について】

6月10日(木)本校歯科校医 岡 敦先生から保護者の方を対象に「口腔衛生」についての講話をいただきます。岡先生は、歯の健康を保つために一つひとつ丁寧にアドバイスをくださる先生です。保護者の方と一緒に「困り感」を減らせる講話になるといいです。詳しい時間につきましては、今後配付いたします「歯の健康教室について」のお知らせをお読みいただき、参加申込書をご提出ください。



ほけんしつ

歌田

実は…昨年の歯科健診の結果、新開小の児童にむし歯が増えていることがわかり悩んでいます…(この状況下、なかなか学校で口を大きく開けて歯みがきをする指導が難しいのが現状です。)

