

2月4日は『立春』です。木々のつぼみのふくらみを見つけると、春のおとずれを感じます。こんな時期に、鼻や耳がムズムズしたら花粉症かもしれません。また、まだ風邪や新型コロナ、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症に気を付けたい時期です。花粉症も感染症も、負けない体をつくるのが大切です。「早寝、早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけましょう。

は 歯 の ギ モ ン

むし歯になりやすいのは…?

あま 甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない？

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

おとな 大人も子どもも
むし歯のなりやすさは変わらない？

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。



むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



2月に視力検査を行います！

目的：視力低下者の早期発見と対応。

期間：2月1日～28日

時間：業間・昼休みなど

場所：保健室

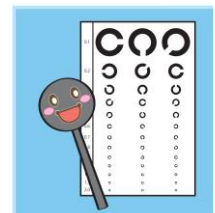
対象：全児童（希望者）

*時々、見えにくいしぐさをする。

*長時間、ゲームやテレビを見ることが多い。

*周りの人からみて普段から見えにくそうにしている。

方法：連絡帳でお知らせいただくか、本人に休み時間に検査に行くようにお話しください。



今月の保健安全目標

保健：健康な心と体をつくろう！

安全：交通ルールを守ろう！

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

イライラ
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。