

すこやか

2

月号



まだまだ寒い日が続いています。2月に入ってから感染性胃腸炎の感染者が増加し、大人も子どもも不安やストレスを感じる事が多い毎日だったと思います。不安やストレスとうまく付き合いながら、日々の感染症対策をしっかりと行い、一日一日を大切に過ごしていきたいですね。

じぶん たいせつ

自分を大切にすること



今月は、心の健康をテーマに紹介します。

みなさんは、心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、みなさんの心がSOSを出しているのかもしれない。

人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。

まずはそんな自分を受け止めてみましょう😊

そして、少しでも心がほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか…？

おすすめのリラックス方法

ゆっくりねる

ともだちと話す

しゅみを楽しむ



イライラしたときは…

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

大きく息を吸って
はくことで、気持ちを
落ち着かせます。
あとのことを考える
余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの
対象となっている人
から離れる、解決し
にくいことを一度忘
れるなどです。

③ 自分を外から見る

今の自分の状態
を、ほかの人から見
たらどうなのか考え
ることで、自分自身
を見つめ直します。



れいわ ねんと がっこうほけんいいんかい かいさい 令和6年度 学校保健委員会を開催しました

がつ にち か おさきしょうがっこうかいぎしつ がっこうほけんいいんかい おこな
2月18日(火)に尾崎小学校会議室にて学校保健委員会を行いました。

がっこうほけんいいんかい がっこう けんこうもんだい きょうぎ かてい ちいきしゃかい れんけい けんこう
学校保健委員会とは、「学校における健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康
づくりを推進する組織」で、毎年健康診断の結果やメディア調査の結果、体力テストの
結果などを話し合っています。

がっこうい せんせいがた かいちょう きょうしゅくいん さんか
学校医の先生方やPTA会長、教職員が参加しました。

がっこうい せんせいがた いろいろ はなし き
そこで学校医の先生方から色々なお話を聞くことができました。

しょうかい せいかつ なか い
ご紹介しますのでぜひ、生活の中で活かしてみてください。

まつだあかちゃんこどもクリニック 松田先生

インフルエンザはA型が流行っていたが、今は落ち着いている。今後B型が流行る
可能性も考えられる。コロナも徐々に増えてきた印象。尾崎小を中心に流行ってい
た胃腸炎は、だいたい1日～2日で症状は改善する。

メディアについて、他の学校の子どもだが、平日と休日のメディア使用時間の差
が大きい、気になっている。



ごもんしか 御門歯科クリニック 大貫先生

こうこうない ぜんしん たいちようふりよう
口腔内から全身の体調不良につながることもある。口腔内と全身は分けて考
え、どちらも大切にしてほしい。悪いところがあるから受診するのではなく、普段から
定期的に受診してほしい。



かねこしか 金子歯科 金子先生

さいきん は こ ふ いんしやう たいさく
最近、歯ぎしりをする子どもが増えてきている印象。マウスピースなどで対策が
必要。定期的な受診はとても大切。



けんこうしんだんけっか ～健康診断結果について～

① 肥満

けん ぜんこく とくら ひまん
県や全国と比べると、肥満
傾向児出現率が高い学年があ
る。男子は1,2,6年生、女子は4
年生が平均を上回っており、普段
の生活から注意が必要。

② 歯科

けん ぜんこく とくら ば
県や全国と比べると、むし歯の
ある子どもの割合は、低くなって
いるが、高学年に歯垢が付着し
ている子どもが多かった。今後も
歯科指導やフッ化物洗口を
積極的に実施していきたい。

③ 視力

らがんしりよく ねんせい もっと じゅしん
裸眼視力は、1年生が最も受診
勧告者の割合が多い。Aの割合が多
かったのは2年生だった。
きょうせいしりよく ぜんこう わりいじよう こ
矯正視力は、全校で7割以上の子
どもがB以下で度の合っていない眼鏡
をかけている人が多い。
ていきてき がんか じゅしん おねが
定期的な眼科への受診をお願いし
たい。