

# ほけんだより 2月

南山城支援学校  
保健部 No.10

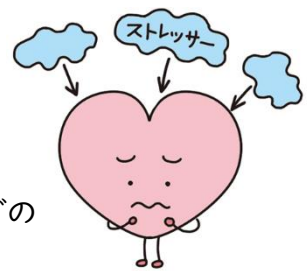


2月に入り、暦の上ではもうすぐ春を迎えます。例年に比べ気温が高くあたたかい日が多いですが、まだまだ日が暮れると気温が下がり、冷えますね。重ね着をしてあたたかい服装を心がけましょう。また、1月末より校内でもインフルエンザや発熱でお休みする人が増えています。寒いと換気が億劫になりますが、「定期的に換気をして新鮮な空気を部屋の中にとり入れる」「加湿器等で加湿をして湿度を保つ」「こまめな手洗い・うがいをする」等、基本的な感染症対策を行い、冬を乗り切りましょう。



こころ  
の  
健康

## ストレスってなんだろう



わたしたちのこころは、毎日の生活の中で嬉しいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激をストレス反応といいます。

例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込むなどです。こうしたことが積み重なるとイライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、そしてからだの不調につながるなど様々な影響が出てしまいます。

## ストレスがたまったときにはどうする・・・？



からだをうごかしてみよう！

気分が沈むと何もしたくないかもしれませんが…。そんな時こそ、近所を少し散歩してみてもいかがでしょうか？

好きなことをして(考えて)気分を変えてみよう！



人に話を聞いてもらおう！



よく食べてよく寝よう！

おいしいものを食べると笑顔に！  
よく寝ると頭もスッキリしますよ！





# 歯みがき教室をおこないました

11月～1月にかけて希望クラスを対象に、養護教諭による「歯みがき教室」を行いました。今年度は、「歯垢って？」をテーマに歯垢がたまると歯にどのような影響がでるか、歯垢を落とすにはどうすればよいか、正しいブラッシング方法について学びました。歯みがき教室で学んだことを思い出しながらかみずつやさしくみがく丁寧なブラッシングをこころがけ、自分の歯を大切にしていきましょう。



何のために歯みがきをするのだろう？



動画で歯みがきのポイントを学びました

ポイントをふまえ模型の汚れをみがきます



歯垢の染めだしをします



最後は、自分で鏡をみながら歯をみがきました☆



みんな丁寧に歯みがきができていました。  
毎日丁寧にみがけるといいですね。