



ほけんだより 2月

令和8年2月2日
佐倉市立印南小学校
保健室

今月の保健目標

心の健康について知ろう



1月中旬より、日本全国を寒波が襲い、とても寒い日が続きました。2月も寒いことが予想されています。また、空気も乾燥しており、風邪のウイルスが大好きな季節です。風邪予防して、元気に過ごしましょう。

また、佐倉市内でインフルエンザ B 型の流行がみられています。「手洗い・うがい・水分補給」だけではなく、「早寝・早起き・3食食べる」などの生活習慣を今一度意識しましょう。

2月3日（火曜日）は節分です。「季節を分ける」ことを意味する日ですが、病気や災難を鬼に例えて、豆をまいて無病息災を願います。一人ひとりが風邪などのウイルスに負けないように、ぜひたくさん豆まきをしてみてくださいね。



～歯を大切にしよう！～

5月に行われた歯科健診、12月に行われた歯科管理健診の治療済み証の、提出人数を集計しました。印南小では毎年歯の治療済み証の提出率が低いことが課題となっています。

歯は、「8020運動」と言われるように、今後もずっと使うものです。むし歯がひどくなると、食べ物も食べられず、体にもよくありません。将来、全部の歯が「健康な歯」でいるためにも、まだ歯医者さんを受診していない人は、ぜひ今年度中に行きましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療勧告(人)	12	2	15	13	6	11	59
治療済み(人)	9	0	5	5	2	4	25

全体治療率
42.3%

保護者の方へ 「治療済み証」について

いつも学校の保健活動にご協力いただきましてありがとうございます。歯の受診勧告書をなくしてしまった場合は再度お渡しすることができますので、お気軽にご連絡ください。また、他の健康診断の受診勧告書もお渡しできます。毎年、各治療済み証の提出率を調べています。病院を受診したけれど、紙を提出し忘れた場合もご連絡いただければと思います。印南小学校の子どもの健康の管理と、各健診の受診率の向上にご理解とご協力をよろしく願いいたします。

～あなたの心は元気ですか？～

私たちは生活の中で色々な気持ちになりますが、「怒っちゃだめ」、「泣いちゃだめ」と、がまんばかりしていないでしょうか？気持ちをおさえつけていると、余計にイライラしたり、悲しくなったりしてしまふことがあります。そんなときは友達や家族、先生など、誰かに話してみると、スッキリするかもしれません。



《今の気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



プンプン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

保健室の前に相談ポストがあることを知っていますか？悩んでいること、相談したいこと、なんとなく話を聞いてほしい時などがあれば、そのポストに手紙をいれてください。竹尾先生だけではなく、教頭先生や校長先生、スクールカウンセラーの森先生あてのお手紙をいれても大丈夫です。もちろん、相談したい先生のところへ直接行って、相談するのも良いと思います。先生たちは皆さんの味方です。安心してお話ししてくださいね。

