

2月

# ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

令和8年2月2日発行

This month's goal

## 心の健康について考える

### 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること  
と緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる

楽しいことを考える

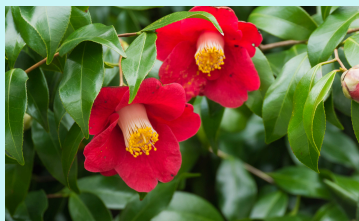


意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる

2月

February

school health events



2日 身体計測 (小)

3日 身体計測 (中)

6日 雪山体験教室前健診  
(小5)



2月5日は笑顔の日

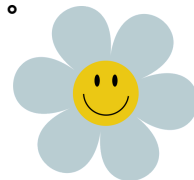
## 笑いのチカラで元気いっぱい!

### 免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるNK(ナチュラルキラー)細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

### 自分も周りも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されて、前向き思考(ポジティブ)に! 笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。



# 1月のふりかえり

1月9日(金)～15日(木)

生活リズムチェックカードに取り組みました

1月9日(金)～15日(木)に、冬休み後の生活リズムを児童・生徒が自分で調整するため、生活リズムチェックカードに取り組みました。

小学生は、これまでのチェックカードをもとに、自分なりの目標を考えました。中学生は、マラソン記録会を見すえ、より具体的な目標を立てて取り組みました。

取り組み期間は終わりましたが、カードがなくても生活リズムを意識して過ごせるよう声掛けをお願いします。

1月22日(木)

歯科検診・歯科講話を行いました

日本大学歯学部附属歯科病院の渡部修平先生が1月21日(水)に歯科検診、1月22日(木)に歯科講話を行ってくださいました。児童・生徒は、染め出しでみがき残しを確認し、渡部先生の指導のもと歯みがきの基本を学びました。

学校では給食後に3分間の歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、歯みがきの様子や歯ブラシの状態を確認していただき、丁寧な歯みがきにつながるようご協力をお願いいたします。

小学1・2年生 どうしてむし歯になるのかな？



小学3・4・5年生 どうして歯みがきしないといけないの？



中学生 大人になっても歯を残すには何が大切か考えよう

