

# 2月

# ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 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

「たすけあって」



「ひきうけて」



「声をかけあって」



「いたわって」



2月

February

## school health events



2日 身体計測（小）

3日 身体計測（中）



## 2月づかれに注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？

今年の1月は、暖かい日には16°C、寒い日には9°Cと寒暖差が大きくなりました。この急な気温の変化により自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。

そのため、これまでの疲れが一気に出ることもあります。

そのようなときには、早めに寝る、湯船に浸かるなど生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。



# 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

日本大学歯学部付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、染め出して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

