



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和8年1月8日 発行

さあ、2026年がスタートしました！今年もみなさんが
心も体も元気に過ごせるよう、保健室からお手伝いしてい
きます。よろしくお願いします♪

冬休み、みなさんはどんな生活をしていましたか？学校の
ある日と変わらず、「早ね・早起き・朝ごはん」できていまし
たか？外で元気に体を動かしていましたか？冬休み中、生
活リズムがくずれてしまったな…と思う人は、少しずつ、生
活リズムをととのえましょうね。



はついくそくてい
発育測定をおこないます！

日にち	学年	気を付けること
1月9日(金)	6年生	<ul style="list-style-type: none"> ・体操着をもってきましょう。 ・つめを切ってきましょう。 ・髪の毛を結ぶときは、低い位置で結びましよう。
1月13日(火)	5年生	
1月14日(水)	4年生	
1月15日(木)	3年生	
1月16日(金)	2年生	
1月19日(月)	なかよし・1年生	

・その他の保健行事：1月22日(木) 3年生 生命(いのち)の安全教育

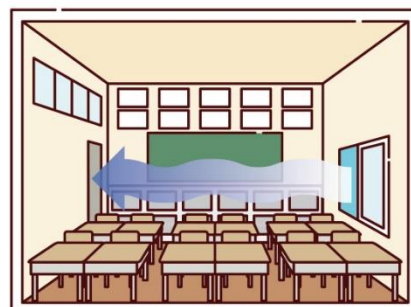
空気の通り道を作ってかん気をしよう！

★かん気をしないと教室の中はどうなるの？

・はい息で空気がよごれる

→頭がぼうっとしたり、気持ちが悪くなったりするよ

・かぜのウイルスが増える→かぜをひきやすくなるよ



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かん気をしよう



12月10日 5年生 歯科巡回指導を行いました！

歯科衛生士さんが来校し、5年生すべてのクラスに歯みがき指導を行いました。

今回は、「歯肉の病気」について、学びました。なんと、小学生の約半分は歯肉炎になっているそうです。みなさんの歯肉は、赤くぷっくりふくらんでいたり、歯をみがくと血がでたりしませんか？そのような症状があったら、歯肉炎かもしれません！歯肉炎は、プラーク（しこう）という細きんによって引き起こされる歯肉の病気です。歯肉炎が悪化すると、歯をささえているあごの骨がとけてしまい、最後には、歯が抜け落ちてしまいます。そうになってしまえば、おいしくご飯を食べることも友だちとおしゃべりすることも楽しくなくなってしまいますね。

しかし、歯肉炎は自分でなおすことができる病気です。どうやってなおすかというところ…「正しい歯みがき」です。みなさんは毎日「正しい歯みがき」をしていますか？

★正しい歯みがきのポイント★

- ①毛先が開いていないハブラシを使う。
- ②ハブラシの毛先をしっかりと歯にあてる。
- ③1本20回こまかくみがく。
- ④音がでないくらいの力でやさしくみがく。

4つのことに気を付けて歯みがきをしましょう！



やる気が出ない

しゅうちゅう
集中できない

しよく
食よくがない

からだ
体がだるい

よる
夜ねむれない



こんな症状があったら、心の不調のサインかも…

ひとり
一人でかかえこまずに、お話ししてね

