



令和6年2月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

2月3日は節分の日。恵方巻を食べたり、豆をまいたりするご家庭もあるのではないのでしょうか。
<2月の保健目標> いのち 命についてかんがえてみよう

2月3日は節分の日。恵方巻を食べたり、豆をまいたりするご家庭もあるのではないのでしょうか。今年の恵方巻の方角は「東北東」。恵方巻のももとの由来は、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて願い事をしながら無言で一気に丸かじりするという、関西から広まった風習です。七福神にちなんで7種類の具材を入れると縁起がいいと言われていています。現代版の恵方巻だと、サーモンやアボカドが入ったおしゃれな恵方巻がスーパーで売られているのを見かけますね。4月からの新しいスタートに向けて、家族の健康や自分の健康をお祈りしながら食べてみてはいかがでしょうか。



今のクラスの人々と過ごす最後の学期が始まりました。先生や友達とたくさん思い出を作ることができましたか?でも、楽しい思い出ばかりではない人もいませんか。もやもやしたつらい気持ちは、がまんし続けると、体の調子を崩すことにつながります。

もしつらいこと、相談したいことがあったら、家族や担任の先生、信頼できる周りの大人に相談してみましょう。

だれにも知られたくない悩みを相談できる場所があります

24時間子どもSOSダイヤル(通話料無料) **0120-0-78310**

令和5年度 埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール

<標語の部入選作品>

★入賞 2-2 はと口を だいじにしよう むしばなし

<標語の部出品作品>

- 3-1 みんなでね きれいにみがく きれいな歯
- 4-1 歯も同じ キレイにすれば えがおだよ
- 5-1 私と歯 としをとっても いっしょだよ
- 6-1 はみがきで むし歯をたおし 歯の勝ちだ



授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっと恥ずかしいおなかの音。

おなかなが鳴るのは、ご飯はん たを食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べものの

カスちよう おくを腸へ送るときに、中なかにある空気くうきが動いて音うご おとが鳴ります。つまり、胃が中をお掃除せいじようしている音なので「正常せいじように動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食はやぐいしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入はいって音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音おとが鳴るといひとう人は、よくかんで食べることを意識いしきしてみると、音が減おとるかもしれません。

実は、保健室ほけんしつの先生せんせいも小学生しょうがくせいのころよくおなかなが鳴っていました……。しっかり食べているのに、なんでだろう……。という悩みなやが解決かいけつした記事きじだったのでご紹介しょうかいします！



保護者の方へ

フッ化物洗口再開のお知らせ

2月2日（金）からフッ化物洗口が再開されます。朝の時間に実施をしますので、家で歯磨きをしてから登校していただくようお願いいたします。また、開始にあたって以下のものを準備していただくようお願いいたします。

準備するもの コップ（忘れた場合は紙コップを貸し出します）

※4月に提出されたフッ化物洗口申込書は在学中使用します。毎年度調査を取りませんので、変更がある際はクラス担任にお知らせください。

