

ほけん 保健だより



令和8年9月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
養護教諭 大田 優香

暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。外に出ると、さわやかな風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫たちの声など、いろいろなところで秋らしさを感じます。

季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、気温の変化に合わせて衣服を調節しながら、秋を元気に楽しみましょう。

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が

力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



10月10日は



「10」を横にすると、まゆ毛と目の形に見えることから、この日に決められました。目は、毎日の生活の中でたくさん働いています。テレビやゲーム、タブレットなどを見る時間が長くなると、目が疲れてしまうこともあります。ときどき、目を休ませたり、外で遊んだりして、目を大切にしましょう。



「一重」と「二重」があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、よし悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう



は くち けんこうきょうしつ 歯と口の健康教室がありました！

9月17日(木)に4年生を対象とした『歯と口の健康教室』が行われました。板橋区では、毎年4年生を対象に、歯の役割や正しい歯みがきの方法について学び、むし歯予防や口の健康について関心を高めることを目的として実施しています。今年度は1学期に5組でも行われました。その様子をお届けします！



歯科衛生士さんから説明を受けた後、歯の染め出しを行いました。“みがいている”と“みがけている”は違うこと、じっくり丁寧にみがくこと、かかりつけの歯医者さんをつくり定期的にお掃除してもらうとよいことなどお話がありました。4年生からは、「みがき残しがあってびっくりした」「きれいにするのが大変だった」などの感想がでました。



こころ なか 心の中には「心のコップ」があります

人の心には、「心のコップ」があると考えてみましょう。

このコップには、つらいこと、悲しいこと、不安なこと、がまんしていることなどが、少しずつたまっていきます。心のコップには、2つの大切な特徴があります。

① 心のコップは、目に見えません

自分の心のコップも、友達の心のコップも、目で見えることはできません。気づかないうちにたくさんたまって、心のコップからあふれてしまうこともあります。

② コップの大きさや形は、一人一人ちがいます

心のコップは、みんな同じ大きさではありません。自分には「これくらい大丈夫」と思えることでも、ほかの人にとっては、とてもつらいことがあります。だから、「これくらい大丈夫」と決めつけず、自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にしましょう。

困ったことや気になることがあればいつでも相談してください。学校には、スクールカウンセラーの先生もいます。相談したいことがあるときは、声をかけてください。