

# ほけんだより 冬休み号

令和7年12月24日 安行小学校 保健室

もうすぐ冬休み  
思いっきり

# がんばる

のための

# 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ**くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



**ゆ**っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



**に**っちゅうは外で運動しよう  
寒いといふ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



**ま**ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



**け**んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



**な**んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。



**い**つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



いよいよ待ちに待った冬休みが始まります。年末年始のイベントが多い時期ですので、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。  
冬休みも健康にすごすためには、早く寝る・きちんと食事をとる・運動するなどの規則正しい習慣が大切です。冬休みもみなさんが元気にすごして、3学期笑顔で会いましょう！



## 冬休み 歯みがき☆健康カレンダー

実施期間：12月25日（木）～1月7日（水）  
実施方法：まずは目標を立てます。

★提出日：1月8日（木）

一日ごと、朝・昼・夜に分けて、みがけたら好きな色をぬります。  
★1月4日（日）～7日（水）は、用紙の右側の健康カレンダーにも取り組んでください。  
★★右下の歯みがきビンゴにも、取り組んでください。  
「早ね早起き・朝ごはん」を心がけて、新学期に向けて生活リズムを整えましょう。



令和7年度 第72回 埼玉県学校歯科保健コンクールにおいて

安行小学校が「優良校」に選ばれました！

～ 児童のみなさんへ ～

今年度の埼玉県学校歯科保健コンクールで安行小が「優良校」に選ばれました。埼玉県の小学校のうち41校のみが、この「優良校」に選ばれ、そのうちの1校となりました。みなさんの、歯や口に対する意識の高さ日々の努力が評価されました。これからも、一人一人が歯・口の健康に関心を持ち、努力して、きれいな歯・口の安行小を目指していきましょう！

～ 保護者のみなさまへ ～

日頃より、本校の歯科保健活動に御協力いただきまして、誠にありがとうございます。おかげさまで令和7年度第72回埼玉県学校歯科保健コンクールにおいて、「優良校」に選ばれました。  
安行小の歯科健診の結果や歯科保健活動（むし歯の早期治療、給食後の歯みがき、歯科に関する授業、保健委員会による啓発活動、治療の呼びかけなど）、また、御家庭での歯科に関する意識の高さについて、日々の努力や成長が評価されたものです。御協力、本当にありがとうございます。  
安行小は、児童の永久歯のむし歯治療率が年々向上してきております。一方で、乳歯のむし歯の治療については、なかなか進んでいないのが現状です。保護者の方の永久歯への意識の高さと同様に、乳歯や他の歯・口の健康に対する意識も、より向上していけるよう安行小一丸となって今後も頑張ってまいります。御協力よろしくお願いいたします。

## 朝会で表彰されました！

12月16日の表彰朝会で、埼玉県歯・口に関する図画ポスター・標語コンクールで入選した3名を表彰しました。  
表彰された児童のみなさんのほかに、たくさんすてきなポスターや、標語が集まっていました。ぜひポスターや標語のように自分の歯と口の健康を守っていきましょうね！







# 学校保健委員会だより



12月3日（水）に、安行小学校体育館にて第1回学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは「自己効力感を高める呼吸法」と題し、埼玉県立総合教育センターの長濱 美智子先生を講師にお招きしご講話いただきました。また保健委員会から、姿勢とストレス対処法に対する児童のアンケート結果について、給食委員会から、「給食の残りものをへらそう」、体育委員会から新体力テストの結果と考察についての発表を行いました。参加してくださった保護者のみなさま、児童のみなさん、ありがとうございました！  
第1回学校保健委員会の内容については、以下のとおりです。



- 日時 令和7年12月3日（水） 14：45～15：30
- 会場 本校 体育館
- 参加者 6年児童、参加希望保護者
- テーマ 「自己効力感を高める呼吸法」
- 講師 埼玉県立総合教育センター 長濱 美智子先生  
質疑応答



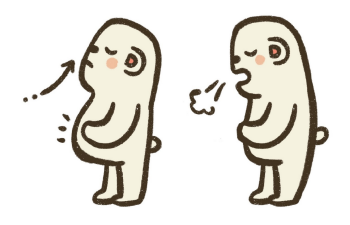
## 「呼吸法」を体験してみよう



フーと肺の中の空気をはいてからっぽにしてから

1・2・3で鼻から息を吸う

4で息をとめる



5・6・7・8・9・10で口から息をはく

これを何度かくりかえします

## 呼吸法をすることで

- ・気持ちは自分で作ることができます。
- ・その方法を学びましょう。
- ・1回や2回でできるようにはなりません。続けていきましょう。

## 〈保健委員会児童・参加児童の感想〉

- ・感想は呼吸の仕方だけで、いつもは寝るのに30～40分はかかるけど、深く呼吸して、ちょっと意識するだけですぐ寝ちゃいそうになって、やっぱり呼吸の使い方をちょっとかえるとものすごい変化が起きるんだなと思いました。
- ・呼吸の話 を聞いて自分もストレスを軽減するためにもっと鼻から呼吸をしたいなと思いました。もちろん無理をしない程度にしたいと思います。
- ・呼吸は大事
- ・リラックスする方法はいろいろあることを知ったし、いつも意識しないでいる呼吸も意識することで心と体を落ち着かせることもできることも知りました。
- ・ゆっくり呼吸すると、リラックスして眠くなった。ダンスの大会の前にこの呼吸法を使って心を落ち着かせたいと思う。
- ・集中できるように呼吸をやってみて脳がスッキリした感じになって不思議だなと思いました。
- ・呼吸をするだけでリラックスしたりイライラが消えたりすることを初めて知った。これからもためしてみたい。
- ・手をグーパーすることは大事だと思った。
- ・呼吸がとても大事だと思った。目をつむって呼吸をしたらリラックスして眠くなった。
- ・呼吸法のやり方を知ったので続けたいと思いました。やった時気持ち良くなってリラックスできたので大事だと思いました。
- ・人前に出るととても緊張します。リラックスする方法としてよく聞いていましたが、あまり時間をかけて呼吸したことがなかったのでとても良い体験になりました。
- ・呼吸法をやってみて感じたことは、集中力が上がったと感じました。これからも呼吸法をやってみたいです。
- ・呼吸法を知れてよかった。呼吸するときの音楽がよかった。
- ・緊張するときなど、教えてもらった呼吸法を続けると落ち着くことが勉強になりました。他の呼吸法やリラックスできる方法を調べてみたいと思いました。
- ・緊張するときとに、リラックスする方法を試すと落ち着くから、これからも試したいです。
- ・昨日の呼吸法を寝る前にやったらすぐ眠れました。
- ・目をつぶって呼吸したら落ち着くことを知って、これからイライラしたらやってみようと思った。
- ・呼吸法を教わって眠くなったからリラックスしていることを実感しました。その日の夜も実践しましたが、リラックスして眠れました。

## 〈保護者の感想〉

- ・子供達が調べて発表している姿がとてもよかったです。
- ・特に給食の残り物を減らそうという動画はとてもおもしろかったです。
- ・呼吸法をマスターしたので、今後緊張してくる事が沢山あると思うので、実践してほしいです。

## 〈教職員の感想〉

- ・準備などいらず、簡単にできるので、取入れやすいテーマでした。ありがとうございました。