



ほけんだよりのびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和6年2月6日⑪号

日中、暖かい日が増えてきましたが、先週末は雪が降るとの予報で、多くの児童が楽しみにしていましたが降らずにがっかりした様子でした。6年生は受験を控えている児童もいて心配していたので良かったです。

本校では、現在は感染症の流行はみられませんがコロナウイルス感染症、インフルエンザ、での欠席がみられます。保護者の皆様には、今一度ご家庭での毎朝の健康チェックを忘れずに行うよう、ご協力をお願いいたします。また、ミマモルメでの欠席連絡はお手数ですが、毎日入力をお願いします。出席停止で休む期間が分かっている場合、お子さんの健康状態を簡単に良いので教えてください。担任が急遽お休みした際や、児童の毎日の健康状態の確認として必要になります。



2月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

今月の生活目標と保健目標は同じで「寒さに負けない体をつくろう」です。下の絵を参考に、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

覚えよう! やってみよう!

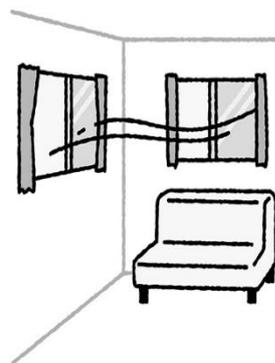
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いをします。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

ねんせい やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし 6年生に薬物乱用防止教室を実施しました

がつか か ねんせい やくぶつらんようぼうしきょうしつ じっし
1月24日に6年生に薬物乱用防止教室を実施しました。
こうし ねんまえ き ふしみ
講師には3年前から来てもらっている富士見ライオンズクラブ
のい だわたるせんせい き やくぶつ おそ わかもの
井田 渉先生に来ていただきました。薬物の恐ろしさや、若者
のあいだ ふい しはんやく たりよう せつしゆ
の間で増えている市販薬を多量に摂取するオーバードーズにつ
いて学びました。い だせんせい やくぶつ み まも
井田先生から、薬物から身を守るためには
「自分を大切にすることが大切」「一人で悩まずに相談しよ
う」という強いメッセージをもらいました。

せんせい やくぶつ げき
先生たちで「薬物にさそわれたらどうする？」の劇をしました。

じどう かんそう いちぶばっすい *児童の感想（一部抜粋）*

やくぶつ きけん しはんやく つか かた りょう き まな せんしんこく なか
○薬物の危険や、市販薬は使い方や量を手づかぬなければいけないことを学びました。先進国の中
でも にほん やくぶつ しょう ひと すく きせき くに い きせき
日本は薬物を使用している人が少ない奇跡の国と言われていることが分かったので、奇跡の
くに つづ わたし き やくぶつ きけんせい おも
国を続けていくために私たちが気をつけたり、薬物の危険性をひろめていきたいと思いました。
やくぶつ こじん もんだい おも まわ ひと めいわく し
○薬物は個人の問題だと思っていたけれど、周りの人にも迷惑をかけることを知りました。また、
じぶん がいつ 誘われるか わからないし、いつこのようなことがあってもおかしくないと思いました。
ことわ しゆご わたし ことわ ば に とき たいしよほう おし
断るときにも主語「私は」をつけて断ったり、その場から逃げたり、その時の対処法を覚えてい
ただきありがとうございます。

か ふん よ ほう わす 花粉の予報のチェックも忘れずに！

で まえ てんきよほう おも あめ ふ
出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降
りそうなら、かさ も すこ はや いえ かえ てんき
傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気
へん か かんが じゆんび こうどう てんきよほう おな かふん
の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉
と りょう はん い しょうかい かふん ひさんじょうほう
が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネッ
トなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身に
つかけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

