

ほけんだより

2月号

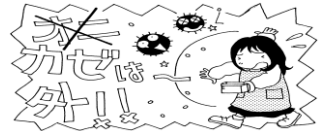
平成24年2月2日 No.10

2月は3日「節分」、4日「立春」とこよみの上では、少しずつ春が近づいてきています。しかし、まだまだ厳しい寒さが続いていますので、油断しないでしっかりかぜ・インフルエンザの予防をしましょう。そして、1年間もラストスパートです。この校舎で勉強できる、残りの時間をみんなで元気に過ごしましょう。

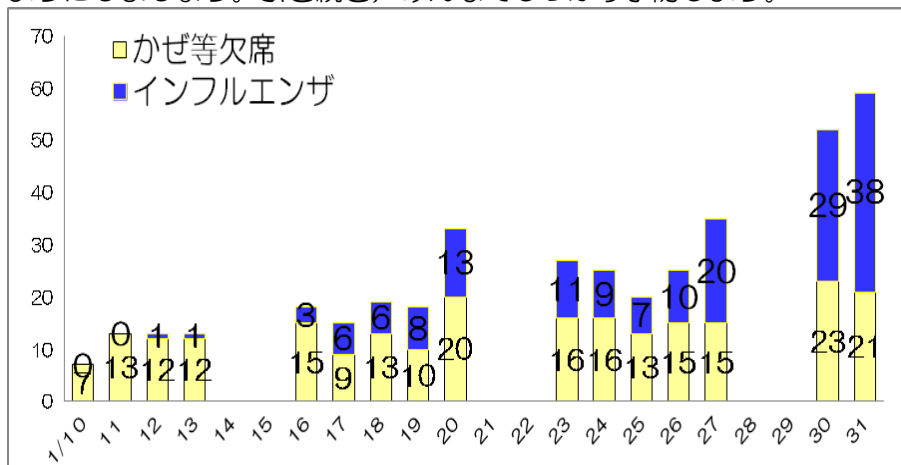
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

○かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

かぜ・インフルエンザ大流行!



冬休み前に流行したインフルエンザが、学校の始まりとともにまた流行の兆しをみせています。先週末から増えだし、学級閉鎖をしたクラスもありました。予防はなんと言っても【手洗い・うがい】をしっかり行い、指先までしっかり洗い、ガラガラうがいもきちんとしましょう。その時、大切なのは何度も言うようですが、ハンカチです。ハンカチを持って歩かない人が本当に多すぎます。毎日取り替え、清潔なハンカチを持ち歩き、洗ったらきちんとふくようにしましょう。そして、日頃からの早寝。また、マスクをつけて来るようにしましょう。引き続き、みんなでしっかり予防しよう。



保護者さま

本校でも先週末から学級閉鎖をしたクラスもあり、どの学年でもインフルエンザが流行してきています。元気そうに見えて熱がある児童もおります。引き続き、ご家庭でも様子を見てください。また、インフルエンザは出席停止です。診断されたら、すぐにご連絡ください。その後、出席停止の用紙を配布します。保護者の方が記入し、提出してください。

まだまだ寒いけど、しっかり換気しよう!



こんな人、増えています!!

寒くなってから、上着やジャンパのポケットに手を入れながら歩いている人をよく見かけます。これはとにかく危ない!! けがをする確率が高いですよ! 寒くてもポケットから手を出してしっかり歩こう!

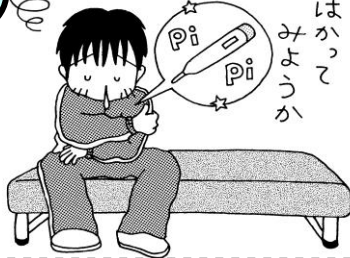
ポケットに手を入れていると危険!



体温について知ろう!



1日の体温のリズムは、朝が1番低く、午後になくなっていきます。そのため、朝から体温が高くなっていきます。熱が高いということは、ぐあいが悪いということ。でも、朝ごはんを食べなくても高くなるので要注意!



低体温って知ってる?

最近、平熱が36℃より低いこどもが増えていきます。平熱は低い人より高い人のほうが病気にかかりにくいといわれています。

…体温を上げるにはどうすればいい?

どうして熱がでるの?

かぜのウイルスなどが、からだの中に入ってきたとき、ウイルスは熱に弱いいため、体温を上げて戦っているのです!

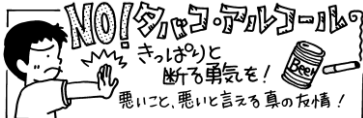
バランスのとれた食生活
肉は少なめ
野菜は多め
いろいろな食べ物を

油分・塩分・糖分
ひかえめに
スナック菓子や
清涼飲料水に注意!

適度に運動する

十分な睡眠
睡眠時間を確保して☆
生活リズムを整えよう!

正しい生活習慣を身につけて、ずっとなんて健康なからだ!



今年に薬物乱用防止教室がありました

1月12日に、今年度も本校の薬剤師の三浦先生を講師に、6年生に向けて

「薬物」についての授業がありました。薬剤師の三浦先生から、一般に使われている薬でも、使用量と使用方法を正しく使わないと『薬物乱用』になること。また、覚せい剤や大麻などの恐ろしさや、たばこ、お酒の体にあたえる害について、写真やイラストなどを用いて、とても詳しく教えていただきました。授業を受けた6年生は、覚せい剤や大麻が友人・知人から誘われて使い始める人が多いという現状を知り、驚いたようでした。また自分が薬物を勧められた時の断り方など、さまざまなことをこの機会に具体的に考えられたようでした。



授業後の児童の感想から...

- 薬物は自分を傷つけるだけでなく、周りの人達や友人にも迷惑をかけるので、さそわれてもことわり、しっかりした気持ちで流されないようにしないとダメだと思います。
- どうしてシンナー・覚せい剤・大麻・タバコがこの世に生まれてきたのかなと思います。体に害をおよぼすものだから必要ないと思います。
- 今回の授業では、いつもは聞けないようなことがたくさん知れたのでよかったです。
- マンガやテレビなどで見ている、直接関係ない物だと思っていましたが、今日の授業で薬物に対してこんなことを思っていたらダメだと思いました。
- 家族がタバコを吸っていたり、お酒を飲んでいたりして、色々な病気になってしまうかもしれないと思い、家族には早くやめてほしいと思いました。

★授業を受けた今の気持ちを大切にして、ステキな大人になってほしいと思います★