

# ほけんだより 10月

## 薬物乱用防止教室を実施しました

9月7日(木) 埼玉県警察署 非行防止班 「あおぞら」の方をお招きして、5、6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。児童の感想を紹介します。



### 10月の保健目標 目を大切にしよう

家庭数で配付

令和5年9月29日  
春日部市立宮川小学校  
保健室

これからいよいよ秋本番です。さわやかで何をするにもいい季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。みなさんはどんな「秋」を過ごしますか？朝晩や雨の日は肌寒くなります。衣服の調節を上手にしましょう。



### 9月の発育測定の結果(平均値)



	男子				女子			
	身長(cm)	4月からの伸び	体重(kg)	4月からの増え	身長(cm)	4月からの伸び	体重(kg)	4月からの増え
1年生	119.0	2.6	21.6	1.0	118.4	2.8	22.9	0.7
2年生	127.5	2.5	28.6	1.4	124.8	2.3	27.6	1.7
3年生	131.3	2.4	27.4	0.9	130.2	2.6	28.6	0.9
4年生	136.4	1.7	34.4	2.2	129.6	1.8	27.2	0.6
5年生	142.3	2.4	43.7	2.4	143.8	2.8	38.2	1.4
6年生	146.8	3.0	40.2	1.8	150.1	1.7	41.8	1.4

身長・体重で気になる事がありましたら、保健室にご相談ください。



### 健康カードをご確認ください



本日、「健康カード」を配付しました。9月の身長・体重をご確認いただきましたら、保護者印を捺印の上、10月3日(火)までに学校に返却してください。

《5年生》

- ・20歳未満で酒を飲んだりタバコを吸うと、違法薬物を使う可能性が高くなることがわかりました。また、違法薬物を使うとやめられなくなったり、脳がこわれてしまい、もう元には戻らない事がわかりました。
- ・違法薬物は自分の周りにたくさんひそんでいることがわかりました。また、違法薬物を使ってしまうとやめられなくなったり、やめてもフラッシュバックで友達や家族に暴力をふるってしまうなど、一気に親しい存在や人生を失ってしまうことが、本当の危険性なんだなと思いました。

《6年生》

- ・違法薬物を一度でも使用してしまうと、依存症になってしまいやめられなくなったり、耐性がついてしまうことを知りました。強い意志を持って使わないように気をつけたいです。
- ・違法薬物を親しい友達にすすめられても、ハッキリと断ることが大事だと分かった。違法薬物の脅威が近づいてこないように、まじめな生活を送ろうと思った。
- ・違法薬物のことがインターネット上にバレないようにたくさんある事を知ったので、自分がインターネットを使う時には、その事に気を付けたいです。違法薬物を1回でも使うとサイクルに巻き込まれてしまうと知ったので絶対にやらないように誘われてもはっきり断って、自分にも他人にも悲しい思いをさせないようにしたいと思いました。

### インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

