

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和6年12月2日



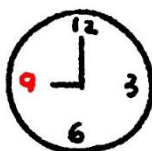
日に日に寒さが増してきました。2024年も残り1ヶ月です。佐野小では、せきや鼻水など風邪症状の人がチラホラ見られます。みんなで「石けんで手洗い・うがい」をして、大きな流行を防ぎましょう！また、手をあらったあとには、きれいなハンカチで手をふきましょうね。ポケットにハンカチが入っていますか？毎日きれいなハンカチを持ち歩くことを忘れずに！



さむま 寒さに負けないからだを作ろう



しょくせいかつ みなお
食生活を見直す



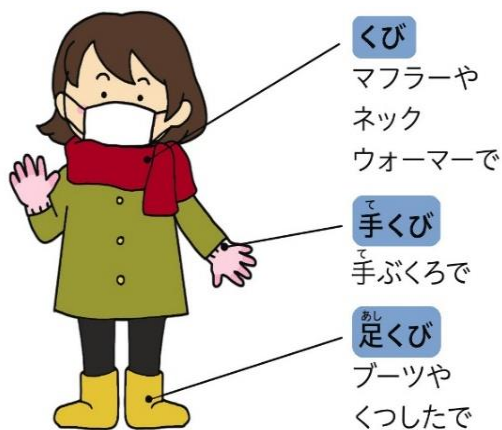
しっかり
すいみんをとる



うんどう
運動する

さむ 寒さをガードする3つの「くび」

くび・手くび・足くびは、動脈という太い血管があり、皮ふに近いところを通っているため、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところです。また、洋服のえりもと・そでぐち・足もとは、洋服のなかで温められた空気が逃げやすい場所でもあります。ここをあたためると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体をしっかりあたためることができます。3つの「くび」を意識して、寒さをガードしよう！



1月は、今年度最後の発育測定があります。
1～4年生は8日、5～6年生は7日です。
体育着と体育着ズボン^{を忘れず}に持ってきましょう。
1年間でどのくらい大きくなったか、楽しみですね！

やくがくこうざ 薬学講座をおこないました！

11月21日、学校薬剤師の岩田先生と、三島警察署生活安全課の町田様をお招きし、薬学講座を行い、6年生が「薬の正しい使い方」、「たばこ・お酒の害」、「危険な薬物」について学びました。

いわたせんせい
岩田先生



まちださん
町田さん



やくぶつ もけい
薬物の模型をみたよ



6年生が学んだこと

- 薬はきまり（時間や量）を守ってのまなければいけない。
- 自分がお医者さんから処方された薬でも、昔の薬は飲んではいけない（年れいや体重で薬を選んでいる、薬にも使用期限があるため）。
- 子どもがお酒を飲むと、大人以上に体に悪い影響がでる。子どものうちは、飲んではいけない。飲ませた大人も罪になってしまう。
- タバコは、自分だけでなく周りの人にも害を与えるので、20歳を過ぎても吸わないようにしましょう。
- 薬物は、一度使うとやめられなくなり、幻覚や幻聴により心も体もボロボロになってしまう。
- 薬物は、多くの種類があり、可愛らしくデザインされたお菓子やラムネ、グミのように売られているものもある。知らないひとから物をもらわない、口にしない。

6年生の感想

自分の薬でも前のものはのんではいけないことを初めて知ったので、これからは気をつけたいです。

薬物をすすめられてもさそいにのらない強い精神をもちたいと思いました。

タバコをすってもいいことはないし、むしろ体に害になるので吸わないようにしましょうと思いました。

薬物を使ったことで放火をしてしまった事件など、たくさんの事件が身近で起きていることを聞いて怖かったです。きっぱり断る大切さを学びました。

ことし ことし
今年のことは、今年のうちに！



「健康診断のお知らせ(受診のすすめ)」をもらった人は、今年のうちに病院へ行こう！

健康診断が終わったあと、受診をすすめるお知らせをもらい、まだ病院へ行ってない人は、必ずお医者さんにみてもらいましょう。病院へ行った人は、お医者さんのサインをもらい、学校に「お知らせ」を提出してくださいね。

歯科の受診が済んでいない人には、冬休み前にもう一度お知らせを配布します。今年中に治りようがスタートできるといいですね！

歯医者さんの
受診が済んだ人
37.5%