



保健だより

No.8

令和元年 12月5日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



今年の冬至は12月22日です。この日を境に、少しずつ陽が長くなってきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さが厳しくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、風邪をひかないようにしようという昔ながらの知恵です。

今年も残すところあとわずかです。この一年を健康に過ごせたか、ぜひ、ご家庭で生活を振り返っていただきたいと思います。健康でよいお年をお迎えください。

～薬物乱用防止教室を行いました～

12月4日に、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師である本校学校薬剤師の菅原先生から、「薬物乱用」とは一体何か、薬物にはどんなものがあるか、薬物が体や心などに与える影響はどんなものがあるかなどについて分かりやすく教えていただきました。また、最後には薬物の断り方をロールプレイで練習しました。



薬物を断るポイントは2つ！

- ①はっきりと断る
- ②その場を離れるです。

カゼ・ひきはじめの注意

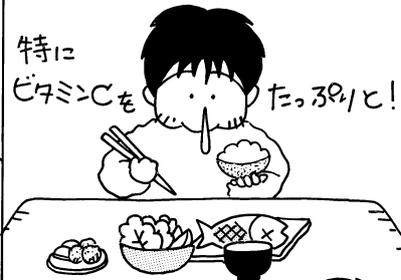
無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



早い早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをたっぷり！



室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



湿度は70%前後

温度は21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときはインフルエンザかも!?



早めに病院へ行き治療を受けましょう。

本校では、12月4日現在インフルエンザの罹患者はいませんが、市内では、先週、学級閉鎖をした学校がありました。引き続き、手洗い・うがい等、予防に努めていただきたいと思います。

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首
やかたの筋肉に負担が
かかります。また、目
をノートに近づけて見
ていると、視力の低下
にもつながります。



ほおづえをつくると、
手にかかる頭の重み
を歯が受けることにな
るので、歯並びが
悪くなります。



机に横向きでねるような
姿勢でいると、視力が低
下し、歯並びも悪くなる
ことがあります。



いすの背もたれにかた
や頭をつけ、足をのばし
てだらんとした姿勢で
いると、首やかた、こし
に負担がかかります。



足を組んだ姿勢を
つづけていると、こ
しなどに負担がか
かります。



背すじをのばし、両足をゆか
につけて、ノートから目をは
なしている、かたやこし、
目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



姿勢がよいと、見た目が素敵だけでなく、肩こり・腰痛になりにくい、集中力が上がる、ポジティブ（前向き）になれるなど、よいことがたくさんあります😊