



保健だより

No.8

令和4年12月16日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
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。年末年始も引き続き感染対策をしていただき、よいお年をお迎えください。

☆健康観察表は、来月（12月分）から学校での回収はしません。学校において新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の特定を行わなくなったためです。健康観察表は、ご自宅で保管または廃棄をしてください。

～薬物乱用防止教室を行いました～

12月14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。

道で大麻入りのお菓子を配っていることもあり、見た目ではわからないので注意が必要です。知らない人から食べ物などをもらわないことが大切です。

～冬休み中も、「あいてますか」を合言葉に 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！～

- 【あい】 あいだをあける・・・なるべく人混みは避けよう。
- 【て】 てをあらう・・・石けんを使っていねいに手を洗おう。
- 【ます】 マスクをつける・・・外出するときは、マスクをつけよう。
- 【か】 かんきをする・・・家でもこまめに換気をしよう。

※冬休み中も、健康観察表の記入を忘れずに！

あいてますか



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、足をのぼし
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
続けていると、こ
しなどに負担がか
かります。



背すじをのぼし、両足をゆか
につけて、ノートから目をは
なしていると、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、見た目が素敵なだけでなく、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😊タブレット端末を使うときも、姿勢に気を付けましょう。