



ほけんだより

令和6年12月2日
大田小学校
保健室

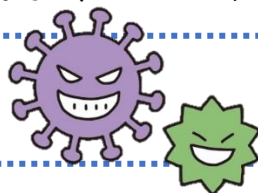
ぽかぽかの暖かい陽気が続いているようですが、お日様が出ていない日は、冬の厳しい寒さを感じます。12月には冬至と言う日があり、1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。この日以降、徐々に日が長くなって行く事から、運氣上昇、無病息災などを願って冬至を祝う風習があります。一般的には、カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりします。これらは、冬に不足しがちなビタミンを摂ることや、体を温める効果があり、かぜ予防になると言われています。今年の冬至は12月21日(土)です。是非、試してみてください。



冬の感染症に注意！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスの活動が活発になり、感染症が流行しやすくなります。秩父市でもインフルエンザで学級閉鎖をしたところもでてきています。今、埼玉県内で流行の状況にあるのは、次のようなウイルスです。みなさん、していますか？

- ・インフルエンザ
- ・伝染性紅斑(りんご病)
- ・手足口病 など



こうしたウイルスが体の中に入って来て病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭が痛くなったり発疹が出たりします。

ウイルスは人から人へと移るので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所では、マスクをする。
- せきエチケットに注意する。
(咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチなどを使って口や鼻をおさえる。)
- 石けんでていねいに手を洗う。
- しっかり栄養をとる。
- ぐっすり眠る。
- 規則正しい生活をする。



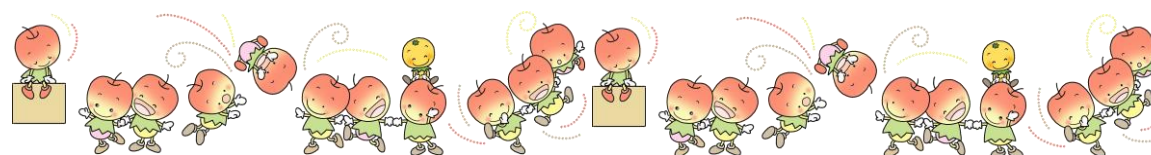
薬物乱用防止教室を行いました。

11月13日(水)の6校時に、6年生を対象として埼玉県警察「あおぞら」の方においでいただき、薬物乱用防止教室を実施しました。

前半は、病気を治すための薬も利用方を守らないと命の危険に関わることがあるなどのオーバードーズの話や、お酒・たばこが及ぼす体への影響など話があり、肺や肝臓、脳などの健康な本と比較した写真や、成長を遅らせるなどの話がありました。



後半は、大麻や覚醒剤などの薬物のはなしがあり、薬物を使用すると依存性から止められなくなり、犯罪を引き起こすようになる危険があるというお話もありました。薬物は、飴のようなかわいい形に変えたものもあるため、知らないうちにしようしてしまうこともあるため、「よく分からないものには手を出さない!」ことが大切だというお話がありました。



保健運動委員会によるクイズと歯みがきテストを実施しました。

11月20日(水)に昨年好評だった歯のクイズを今年も実施しました。やり方は昨年同様、オンラインによる校内放送で実施、問題は全8問3択で行いました。終わったあとに、「全部正解したよ。」など、うれしそうに感想を言ってくれる子もいました。



同じ日の昼休みに、各クラスで歯みがきテストを実施しました。染め出し剤で赤く染まったみがき残しの部分を確認し、熱心し記録していました。後日、記録した用紙を返却するので、みがき残しの部分をもう一度確認し、毎日の歯みがきで気をつけるようにしてほしいと思います。