



みんなげんきね

令和元年12月2日 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

朝晩の冷え込みを一層感じるようになりました。一日の寒暖の差は抵抗力や免疫力を弱めてしまいます。また、鼻水や咳、湿疹、倦怠感など身体の不調が現れる“寒暖差アレルギー”とよばれる症状も大きな気温の変化によるもので、血圧や体温を調節する自律神経が乱れることが原因だと言われています。衣服の調節で体温を保ったり、規則正しい生活で健康に気を付けたりしながら、この冬を元気に乗り越えたいですね！



みんなでインフルエンザを予防しよう！

本校では、まだインフルエンザの報告はありませんが、全国的にインフルエンザの流行が始まり、宇都宮市内でも少しずつ罹患者が増加しているようです。

学校では以下のような対策をしますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

①手洗いをしよう

- ・泡せっけんを使って、きれいなハンカチでふく。
- ・給食の前はアルコール消毒をする。
- ・つめの衛生（汚れや長さ）に気をつける。

うがい用の水筒はやけどをしないようにぬるめのお茶にしましょう。持参は強制ではありませんが健康維持のため、できるだけ持たせてください。

②のどをうるおそう

- ・水道水でうがいをする。(冷たい水でのどを引き締める)
- ・緑茶でうがいをする。
- ・こまめに水分を補給して、のどの乾燥を防ぐ。

③マスクの着用の奨励（保温・のどの加湿、ウイルス蔓延防止）

- ・マスクは清潔で、大きさの合うものを正しくつける。
- ・咳やくしゃみによるしぶきを最小限に留める。

予備用マスクをランドセルに入れておきましょう。

④教室で加湿器を使おう。窓を開けて換気しよう。

⑤よく寝て、しっかり朝ご飯を食べよう。

- ・朝の健康観察をする。
- ・清潔な下着と衣服を着る。

朝、ご家庭で具合が悪い場合は検温をお願いします。また、無理をして登校せずに医療機関へ行きましょう。

薬物乱用防止教室が開催されました

11月28日（木）6年生が薬物乱用防止について学習しました。今回は警察本部の方に来ていただき、講話やDVD、クイズを通して薬物の恐ろしさを学びました。

昨年度、栃木県では薬物によって200人が検挙されたそうです。その中には未成年者もいました。私たちの身近にも薬物が出回っているという事実を認識し、「薬物乱用はダメ！絶対！」を守りましょう。



薬物の模型（偽物）を見学している様子。様々な形や色があります。見た目をかわいくして、興味をひこうとしている薬もあります。



“薬物を所持しているだけで犯罪”というお話に「うんうん。」と頷く児童。

「きらきらクラブ」大人気です！

11月から「きらきらクラブ」がスタートしましたが、毎回多くの児童が参加していて、保健室の廊下は長蛇の列です。現在のところ1年生から3年生までの参加がほとんどです。そこで今回は高学年で参加した児童にインタビューしてみました。



たいへんでも、ていねいにみがいていけば、きれいな歯になっていることが分かりました。高学年の皆さんも、ぜひ参加してみてください！

1回でも、自分の給食後の歯みがきが上手にできているかチェックするのもいいと思います。

今月のきらきらクラブ

- ★ 5日（木） ★ 10日（火） ★ 12日（木） ★ 17日（火）
- ★ 19日（木） ★ 24日（火）