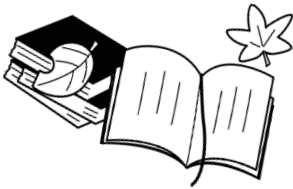


ほけんだより 10月号



新堂小学校 保健室 令和4年10月13日

(※ おうちのひとと読みましょう ※)

10月に入り、だんだんと涼しい日が多くなってきました。気温の寒暖差が大きい季節なので、体調管理には十分気をつけましょう。教室で半袖していると体が冷えて、お腹が痛いとお腹が痛いと保健室に来る人もたくさんいます。暑い・寒いと感じたときに、脱いだり着たりできるような服装で上手に調節しましょうね。

運動会の練習がはじまっています！！

10月から各学年で運動会の練習がはじまりました。練習でケガや体調不良にならないため、今からしっかり準備をして、本番の運動会を成功させましょう！！
体そう服水とうやぼうし、タオルなどは家を出る前に必ず確認してくださいね。



運動会!

本番は準備から



① 前の日は早めに寝る!

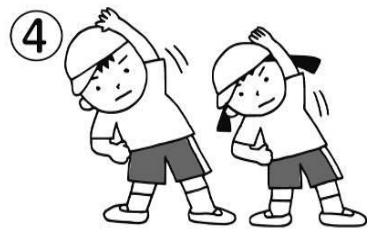


② 朝食でエネルギーまんたん!



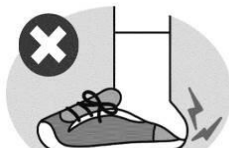
③ はきなれた靴で出発!

これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ～!



④ 準備運動も「真剣モード」!

こんなクツ、はいてない?



ケガの原因にもなります。クツは自分にあつたものをはきましょう!

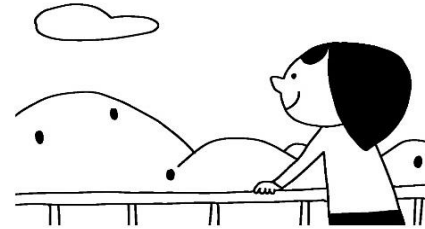
つめがのびていると、自分だけじゃなく、友だちのことも傷つけてしまうかもしれません。手足のつめもきちんと切っておきましょう!

うらもあります!

10月は目の愛護月間♡目を大切に!

目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。

おうちの方へ

【 体育朝会前健康診断について 】

先日お配りいたしました、「体育朝会前健康調査のおねがいと体育朝会前健康診断について」の調査表の提出にご協力ありがとうございました。希望者は、10月18日に検診を行います。検診の結果は所見があった場合のみお知らせいたします。

【 色覚検査について 】

富田林市では、小学校1・4年生の全員に色覚検査の案内が配布され、希望者に対して色覚検査が実施されています。(現在の4年生は1年生の時に実施しています。)色覚検査の案内(検査希望用紙)の配布は、10月中旬を予定しております。(1・4年生のみ)
希望の有無をご記入し、提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。
希望者数を確認後、検査実施日を設定いたします。(11月中旬頃を予定しています)他の学年でも希望される場合は検査を受けることができます。※以前に学校で検査し、病院で所見がみられたお父さまは、再度学校での検査の必要はありません。検査を希望される方は、担任または保健室清川までご連絡ください。

【保健室より貸出しているものについて】

保健室では、体そう服・体そうズボン・私服・下着・くつした・保冷剤・保冷剤入れ・マスク・生理用品など、ケガをした、忘れた、または汚れてしまったなどの場合に貸出をしております。お子さまに貸出したものが持って帰ったままになり、ご家庭に「新堂小学校」や「保健室」と書かれたものがありましたら、返却していただきますよう、よろしくお願いいたします。
保護者のみなさまにおかれましては、いつも体そう服や私服などをリサイクルしていただき、また、貸出した服や下着などを洗濯してご返却くださりまして、ありがとうございます。
また、お子さまのもので、小さくなって着られなくなった体そう服などがございましたら、学校までリサイクルいただけますと幸いです。

さそ 誘いにのらないで！！タバコ・おさけ・危険薬物

タバコの3大有害物質

タバコには体に良くない有害物質が200種類以上入っています。そのなかでも、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の3つはとくに有害です。

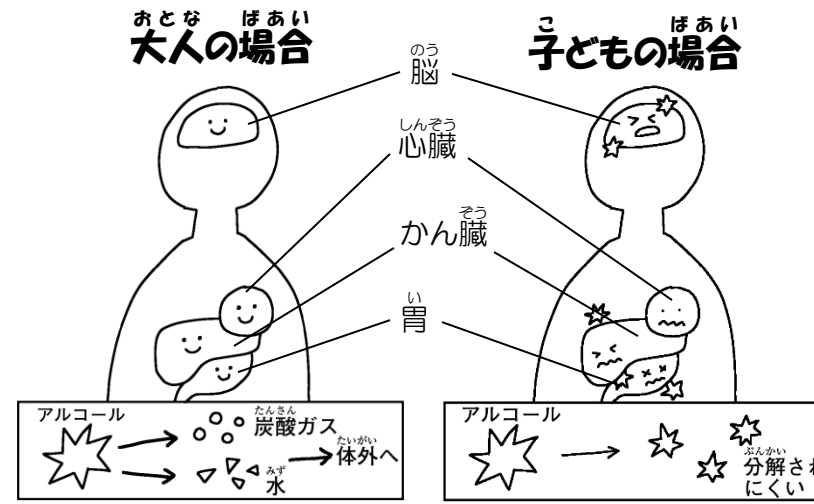


タバコを吸うと、「運動で力がだしきれない」「肌がきたなくなる」「歯がよごれ、口においがきつくなる」「肺がんなどの多くの病気になりやすい」などと、体に良くないことがたくさん起こります。



どうして子どもはおさけを飲んではいけないの？

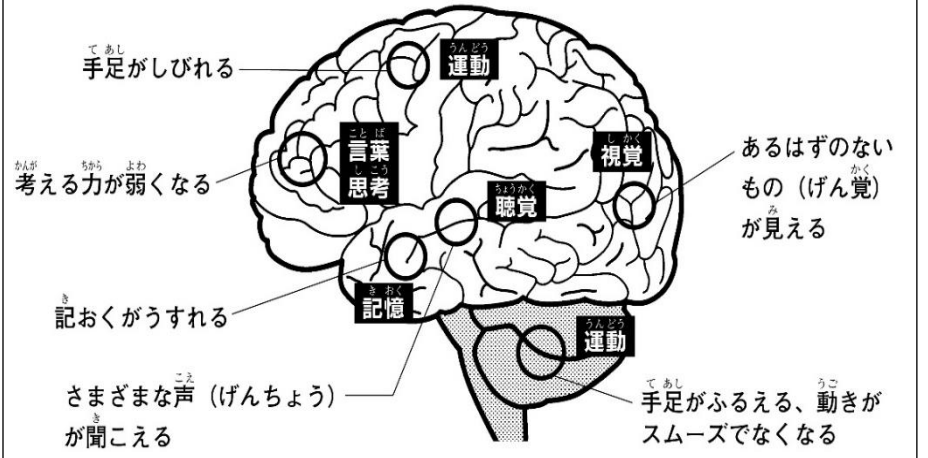
体のなかに入ったアルコールは、かん臓の中で水や炭酸ガスに分解されます。子どもの場合、かん臓で分解する働きが大人に比べてとても弱いので、アルコールの多くは脳や全身に回ってしまい、全身にえいきょうが現れます。急性アルコール中毒で命を落とすこともあります。アルコールを分解する働きは、人によってちがうため、大人でも弱い人はたくさんいます。



薬物乱用による脳へのえいきょう

医薬品やシンナーなどを本来の目的以外で使ったり、大麻などの法律で禁止されている薬物を使ったりすることを「薬物乱用」といいます。薬物乱用は、げん覚が見える、さく乱状態になるなど、下の図のように心身にさまざまな悪いえいきょうがあります。薬物乱用によって犯罪を起こしたり、命を落としたりすることもあります。

たとえ1回でも乱用です！また、大麻などの不正な薬は持っているだけでも犯罪です。あやしい薬は絶対に受け取ってはいけません！



学校薬剤師による薬物乱用防止教室を行いました！

10月3日に5年生対象で、10月4日に6年生対象で本校学校薬剤師の南先生(みなみ薬局)に、薬物乱用防止教室を行っていただきました。

5年生は、薬の飲み方、タバコやおさけの影響について教えていただきました。錠剤やカプセルの中身が見える薬の模型が出てきたり、薬をコーラで飲むとどうなるのか実験してもらったりして、興味津々で学習していました。

6年生は、薬物依存の危険性について教えていただきました。薬物乱用のDVDをみたり、薬物使用者が運転したドライブレコーダーの映像をみて、怖がる人やショックを受けていた人もいましたが、最後までしっかりお話を聞いて学習していました。

大麻や覚せい剤などの違法な薬物は1度使うとやめられなくなり、使ったことで壊れてしまった脳は二度ともともにもどすことができません。

授業の最後には、あやしい大人からタバコや薬物のさそいに乗ってしまわないように、ロールプレイングで断り方の練習をしました。

学年の先生のうまい誘いで、思わず受け取ってしまった人も・・・！

違法薬物は持っているだけで犯罪です。絶対に受け取らないでくださいね！

おうちの方へ

【薬物乱用防止教育について】

10月3日～14日の期間に、各学年で薬物乱用防止教育を実施しています。内容は、タバコやアルコール、薬物についてですが、学年によって異なります。

子どもの頃の飲酒や喫煙は、シンナーや覚せい剤、危険ドラッグなどの薬物使用のきっかけになることが多いと言われています(ゲートウェイ・ドラッグ)。子どもたちに正しい知識や誘惑に対する断り方、また、体の守り方を学んでもらい、自分の体を大切にしようとする意識を持ってもらいたいと思っています。

子どもたちに意識をもってもらうために、おうちの方のご理解とご協力が必要となります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

