



すくすく

30.12.11
羽生南小
保健室

ひときわ冷え込む季節となりました。最近、かぜや腹痛など体調不良を訴える児童が多くなっています。インフルエンザ等が流行する前に、朝マラソンで体力をつけ丈夫な体づくりをしましょう。学校教育目標「地域とふれあい 人につくす」をめざし、元気に冬休みを過ごせるよう、予防を心がけましょう。



保健目標

寒さに負けずに外遊びをしよう
わすれずきちんと歯をみがこう

第2回学校保健委員会を開催しました

11月30日（金）の期末 PTA は、学校保健委員会を兼ねて、6年生と保護者を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師は県警の非行防止指導班「あおぞら」でした。薬物乱用とは？①薬品を正しく使わないこと②法律で禁止されているものを使うこと。ここでは②についてお話をいただきました。1番使用されている薬物は1、覚醒剤2、大麻でいろいろな種類や名前があるのを映像で見ました。タバコが体に与える影響では、真っ黒になった肺を見ました。アルコールが体に与える影響では、成長が止まるとお話がありました。酒とたばこは、成人年齢が18歳になっても20歳からでなければならぬことを確認しました。薬物は、友達、先輩、彼、インターネットでの知り合いなどに誘われるかもしれない。でも、薬物に関わることは犯罪になります。怪しいことは疑って、自分自身で考えることが大切と学習しました。最後に、薬物を誘われた時の断り方のロールプレイをしました。代表の児童は、誘われても上手に断ることができました。薬物乱用の恐ろしさを知り自らの健康、命を大切にできる児童になりました。

児童の感想

「怪しいと思ったら、自分で考え、おうちの人や先生に相談します」「お父さんが前はたばこを吸っていたけど今は吸っていません。今日の話聞いて、体のためにやめてもらって、よかったなと思いました。自分も健康のため吸わないと思いました」

保護者の感想

「家族では、ドラマやバラエティ番組等で取り上げられますが、細かい知識もないため、説明も難しく学校でこそできる授業だと思いますので、今後もこのような機会を設けていただきたいです」



かぜやインフルエンザの季節です！

規則正しい生活習慣

予防しよう

適切な温度・湿度

マスク

うがい

手洗い

手からウィルスを追い出すには、2度洗いが効果的です。

- ★洗剤で10秒洗う→15秒すすぐを2回繰り返す
残存ウィルス 数個
- ★洗剤で60秒洗う→15秒すすぐ
残存ウィルス 10個
- ★流水で15秒
残存ウィルス 10,000個

1回のクシャミで「飛まつ（つばの小さな粒）」が広がります。「飛まつ」は、空気中に飛び出したとたんに水分が蒸発して、目に見えないくらいの「飛まつ核」になり、長時間、空気中をただよみます。「咳エチケット」としてマスクを着用しましょう。



羽生南小学校では、感染症予防対策として、インフルエンザに感染した児童がいた場合、そのクラスの児童は、マスクを着用してもらっています。昨年度はご協力いただいたおかげで、学級閉鎖をすることなく、感染拡大防止になっています。今年度も引き続き、ご理解ご協力をお願いします。



特集 私のリラックス法

南小の校長先生と職員室の先生方に、日頃行っているリラックス法をお聞きしました♪。ちなみに今の染谷は、帰宅後録ってある朝ドラを観ることです。♡

遠井校長先生
運動と音楽鑑賞です。運動は毎週土日散歩をして、音楽は通勤中、車でジャズを聴きます。

矢野教頭先生
のんびりお気に入りの紅茶を飲むことです。

染谷尚先生
休み時間、外で遊ぶことです。

田沼先生
ソファに横になりドラマを観ることです。（韓流も含む）

原先生
マドリリ演奏や合唱、観劇、ジム、スパ、銭湯などたくさんあります。♡(O_O)♡

いろいろなリラックス法がありますね。

