



すくすく

R3.12.13
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。風邪を引いてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムを崩さず、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、予防を心がけて過ごしてもらいたいです。



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

2学期保健室利用状況

8月30日～12月8日まで
すべてのべ人数



けがをした人	206人
気分が悪いなど(体調不良)	..	90人
出席停止だった人	755人



ヤクルトのおなか元気教室

11月11日(木)に、かぞヤクルト販売株式会社の「おなか元気教室」を行いました。2時間目が3年1組、3時間目が3年2組でした。(おなか博士になるために)毎日食べている食べ物は、胃、小腸、大腸などの部屋を通ったあと、肛門からうんちになって体の外に出ていくことを知りました。うんちは食べ物の残りカスです。その後、おなかにはいろいろな菌がすんでいることを学びました。朝うんちは1日のうち1番よく、朝うんちをするためには、朝余裕を持ってトイレに入ることが大切と教えてもらいました。また、良いうんちをするには食事と生活リズムが大切なのです。

さて、児童のみなさん。うんちの話って恥ずかしいですか?そんなことはありません。うんちは、体の様子を教えてくれる強い味方です。健康のために、自分のうんちを毎日チェックしてみましょう。



薬物乱用防止教室を開催しました

11月29日(月)6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師は埼玉警察本部の非行防止指導班「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です。ここでは②についてお話をいただきました。1番多く使用されている薬物は「覚醒剤」、最近では「大麻」が増加傾向にあるそうです。薬物にはいろいろな種類や名前があるのを映像で見ました。酒とタバコは、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。

薬物を誘う人は、ルールを守らない子を誘います。ルールや決まりを守ることは、犯罪から身を守ることを学習しました。最後に、薬物を誘われたときの対応の仕方考えました。講師の先生からは、①はっきりことわる!②その場を離れる③大人に相談するの3つを教えてくださいました。児童たちは乱用の恐ろしさを知り、自らの健康や命を大切にできる児童になってほしいと思います。



児童の感想「お酒とたばこが体に害があると知らなかったの、わかってよかったです。」
「薬物は依存症になってしまい、やめられないことを知りました。」
「薬物は脳が縮んだり手が震えたり、やめるとフラッシュバックが起こったりすることを知りました。」
「麻薬や覚醒剤はいつ合うかわからないので、もしあってしまったら、きっぱり断ってお父さんやお母さんに伝えようと思いました。」



鼻呼吸の大切さ 学校運営協議会 新井委員より

マスクをしていると、鼻呼吸ではなく口呼吸になりがちです。口呼吸は、口の中の衛生面で問題があります。むし歯にならないためそして歯並びのためにも、子どもたちに「マスクをしていても鼻呼吸をする」ことを習慣化させたいです。



保健室からの お知らせとお願い!

冬休みの宿題として、ヘル歯一チェックをお願いします。今回は今年度3回目です。年末年始も、みがき残しのないよう歯みがきをするようお声がけをお願いします。歯みがきカレンダーも実施します。1日3回の歯みがきも忘れずをお願いします。また、9月の歯科健診の結果、むし歯の治療・相談の終わっていないお子さんは冬休み中に予約を取り、早めに受診し治療をお願いします。

