



寒さが厳しくなってきました。空気がとても乾燥していますが、日が少し長くなり、梅の花も咲く時期で少しだけ春の気配も感じるようになりました。暖かい春が待ち遠しいですね。寒さが厳しくても、子供たちは晴れていれば元気よく外で遊んでいます。さて、放課後はどうでしょうか？外で遊んでいますでしょうか？放課後はずっと家でゲームをしているという声も聞かれます。ゲームはほどほどに、たくさん体を動かして、夜はぐっすり眠り、体力をつけ、体調を崩しにくい体づくりを目指しましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 健康カードについて

3学期の身体測定が終わりました。健康カードをお返ししますので、右の欄の身長体重を確認していただき、サインまたは押印をして担任にご返却ください。

### 色覚検査について(4年)

希望する児童にのみ、色覚検査を実施いたします。希望調査票をお配りしますので、希望する場合のみご提出をお願いいたします。



## 感染症予防にご協力を



### お願いいたします。

インフルエンザなどの感染症や体調不良が増えています。いつもと体調が違うなどありましたら、体温を測るなど健康観察をしてから登校してください。体調不良のまま学校に登校する児童が増えております。インフルエンザは急激に熱が上がりますので、のどの痛みなどがありましたら、無理をせず、自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。熱がないから大丈夫とは限りません。また咳が出るときはマスクを着用し登校してください。

**インフルエンザについて** 1月末にインフルエンザによる学級閉鎖が4クラスありました。インフルエンザにかかって登校する場合、保護者記入の登校届を提出して下さい。学校のHPからダウンロードできる他、学校から以前に配布した用紙をコピーしてください。

※インフルエンザの出席停止期間は発症して5日、かつ解熱して2日経過するまでとなっています。(発症した翌日を1日目、解熱した翌日を1日目と数えます。)

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



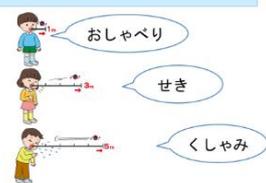
# 保健指導を行いました！～内容を紹介します～

## 1年生感染症を予防しよう！

インフルエンザなどの感染症、くしゃみ・せきのスピードや飛ぶ距離などを話しました。マスクをしないでせきやくしゃみをしただけで、ウイルスをとばしてしまうことがよくわかったようです。ウイルスのぬいぐるみで実際にどのくらい飛ぶか見せたところ驚いた反応をしていました。

咳やくしゃみがでるときはマスクをし咳エチケットを心がけることが大切だと話しました。

くしゃみ・せきの飛びより



## 3年生 よくかんで食べよう！

はじめに『七福神のかみかみレストラン』という絵本を読みました。絵本の中で、子供たちが柔らかい食べ物が好きであることがわかりました。柔らかいものばかり食べているとよくかまなくなってしまうため、よくかんで食べることの大切さをお話しました。話のあとはよくかんで食べることを意識したようで

「おなかいっぱいになった」と教えてくれた子がいました。

ひみこのはがいーぜ

- 【ひ】ひ菌予防
- 【み】味覚をよくする
- 【こ】言葉がはっきり
- 【の】のうがよく動く
- 【は】歯の病気を予防
- 【が】がんの予防
- 【い】胃腸の働きをよくする
- 【ぜ】全身の体力アップ (全力投球)



## 2年生 プライベートゾーンってなに？

プライベートゾーンについて、『おしえて！くもくん』という絵本をもとに勉強をしました。水着を着ているところがプライベートゾーンであり、自分だけの大切な場所であるということ、また他人にとっても大切な場所であること、もしプライベートゾーンを見られたりさわられたりしたら、「いや！」とはっきり言い、大人の人に相談することなどをお話ししました。子供たちを性犯罪から守る意味も込めて指導しました。



## 4年生 成長について

10歳くらいから体が大人になる準備をしていること、男女の成長の違いに話しました。月経指導を2学期に女子に行ったのですが、男女一緒に簡単に月経について指導しました。月経のしくみ、ナフキンについてや、女の子に配慮して欲しいことなどを話しました。また体は男女違って心は体の性と一致しないこともあるとLGBTについて簡単に話しました。

月経は赤ちゃんのベッドを新しいものに取りかえること

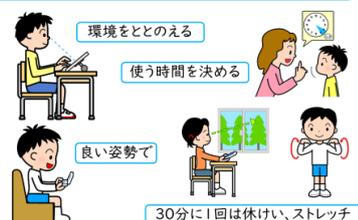


## 5年生 ノーメディアデーにチャレンジ！

テレビやゲーム、タブレット、スマートフォンなどの電子機器によるメディアが身近にあふれているからこそ、付き合い方が大切であることをお話しました。メディアを見すぎると、姿勢悪化や体力の低下、目への悪影響があることを伝えました。休憩

をし、ストレッチや目を休めることの大切さを話しました。

メディア機器を使うときは



## 6年生 おくすり教室

本校の学校薬剤師さんで、明治薬科大学付属薬局の中村先生のおくすり教室を行いました。

簡単なくすりの効果が出るまでのしくみから、くすりの基本的な知識、くすりは水で飲まないと効果が薄れてしまうこと、正しいくすりの付き合い方などを説明してくれました。2月19日に薬物乱用防止教室が行われます。その事前授業にもつながる内容のお話でした。

A コップ1ばいの水かぬるま湯で飲もう

水の量が少ないと、くすりが、のどの中で止まってけ出し、のどがはれたり、いたくなったりすることがあるんだ。

