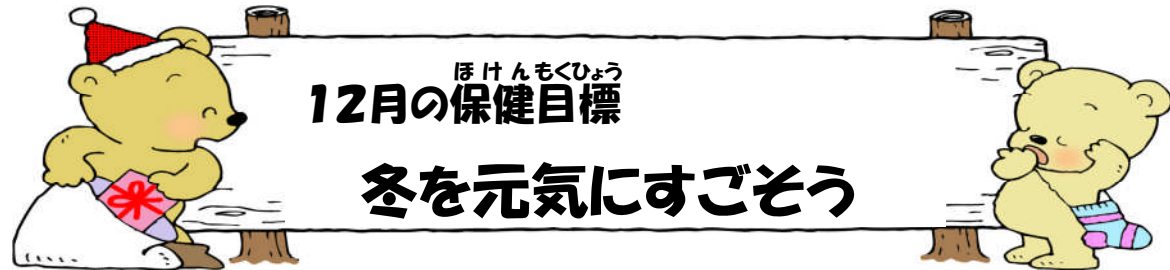




けんこう

平成23年12月1日(木)
新堀小学校 保健室

2011年も残りあと1ヶ月をきりました。月日がたつのは、本当に早いですね。空気が乾燥してきて、かぜ・インフルエンザの流行が心配される季節になりました。ウイルスに負けないように、生活習慣の工夫や心がけをしていますか？



かぜやインフルエンザに負けない生活習慣で元気にすごそう！

インフルエンザを予防するために*

外からもどったら、手洗い・うがいをする



なるべく人ごみをさげ、マスクをする



部屋の加湿(ぬれタオルを つるすなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる



胃腸炎予防のためにも、トイレの後、食事の前には、必ず手を洗いましょう。

○せきやくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれますよ。
【つけ方のポイント】①すきまをつくらないように
②鼻・口・あごをおおう

非行防止・薬物乱用防止教室

11月17日(木)に行われました。
2校時：1～4年生
3校時：5・6年生



埼玉県警察本部非行防止班「あおぞら」の2名の方から、大切なお話をいただきました。1～4年生の学習では、「ちょっとまって！やっていいこと、悪いこと」の確認をしました。5・6年生は、大切な人を悲しませてしまうだけでなく、自分の大切な命まで守れなくなってしまう薬物のこわさを学びましたね。みなさんの真剣にきく態度、問いかけに対してのまっすぐな反応に、指導して下さった警察官の方が、とてもほめていた！！と校長先生からお聞きしました。新堀小の「ぼ」の合言葉である「ぼく わたし みんなすてきな宝物」宝物の存在であるみなさん一人一人が、さらに光り輝くために、犯罪にまきこまれたり、犯罪にかかわったりということがないように願っています。



～感想の中から～

危険な薬物がいっぱいあり、薬物をはじめるときっかけは友人や先はいなど身近にいる人なので、少しこわいと思いました。

薬物を体内に取り入れると「のうをこわす」ということ、一度体内に取り入れてしまうと、回数や量が増えてしまつて「一回でもだめ！」ということがわかりました。

もし、さそってきたのが友だちだとしても必ずはっきりと断ることが大事だというのが、ロールプレイでよくわかりました。

保護者の方へ
ちょっとつづやき&お願い



○全学年ともたばこの害についても学びましたので、家族の中で喫煙されている方の中には、お子さまから「心配だから、たばこやめて！」といわれた方もいるのでは？ないでしょうか？お子さまが学習したこの機会に、思い切って【禁煙】に挑戦は、いかがでしょうか？市内には、禁煙の相談に応じてくれる医療機関もありますよ。



○冬休みに家庭で行う歯みがきテストを予定しています。お子さまの歯みがきのやり方はどうか？見直す機会にして、アドバイスしていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いたします。